

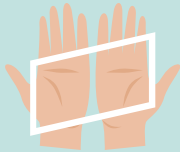
El plato saludable



Angulas
Aguinaga
Research
Center

¿Cómo medimos?

Vegetales



Fruta



Proteínas



Cereales



Aceites

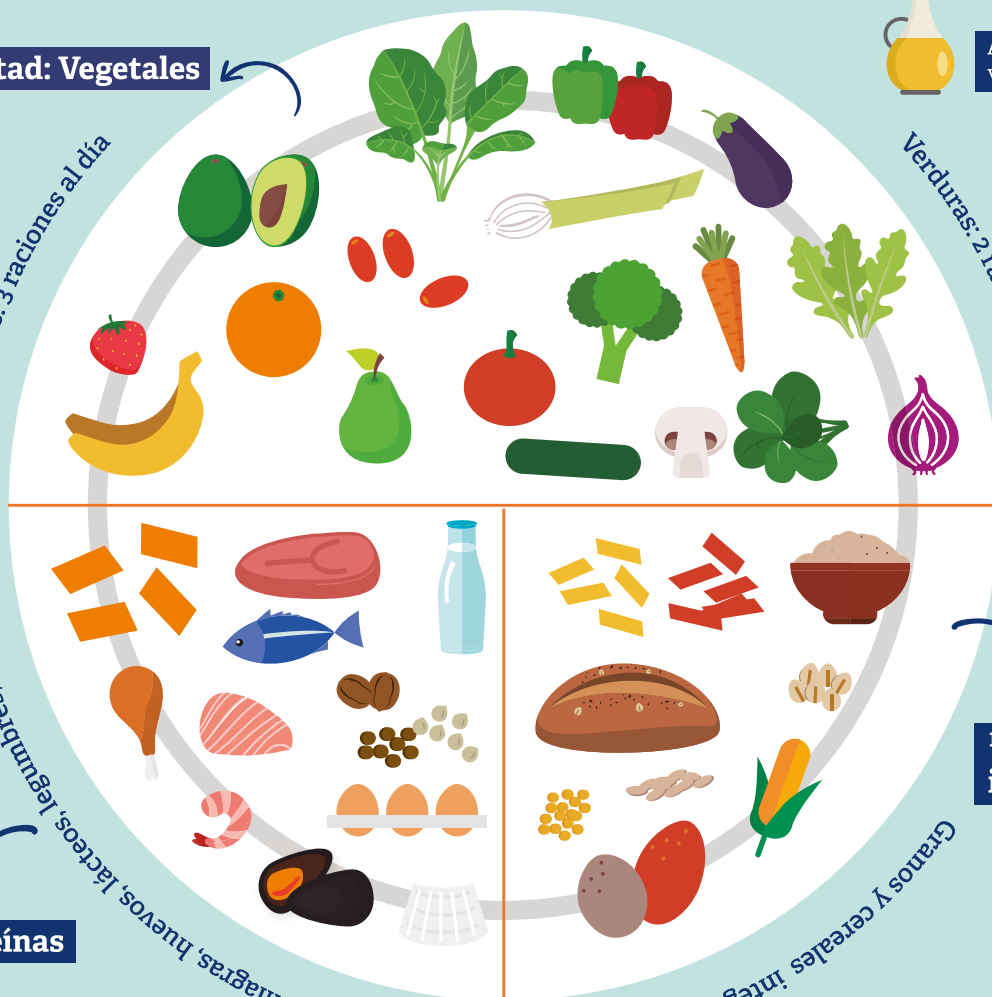


La mitad: Vegetales

Frutas: 3 raciones al día

Frutas secas, frutos secos.

1/4 proteínas



Aceite de oliva
virgen extra

Verduras: 2 raciones al día

1/4 cereales
integrales

Granos y cereales integrales, patatas.

No olvides...

Para beber ¡Agua!



Cocinado saludable



Para dar sabor



Compartir la mesa y
evitar distracciones



¡Vida activa!



Descanso suficiente

