

PLATO SALUDABLE

Hortalizas
Frutas



Cereales integrales
Patatas
Otros tubérculos

Legumbres
Frutos secos
Pescados
Huevos
Carnes magras

Mejor ACEITE de oliva virgen
AGUA, la mejor opción como bebida
¡MOVERSE es salud!



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud

+ INFO Y
MATERIALES
PARA UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

