



Llena la mitad de tu plato de vegetales, ponlo de colores. ¡Pruébalos todos!



Llena la mitad de tu plato de vegetales, ponlo de colores. ¡Pruébalos todos!



Un cuarto de tu plato que sea pan o pasta, arroz u otros cereales. ¿Integrales? SÍ ¡Mucho mejor!



Un cuarto de tu plato que sea pan o pasta, arroz u otros cereales. ¿Integrales? SÍ ¡Mucho mejor!



Un cuarto de tu plato que sea pan o pasta, arroz u otros cereales. ¿Integrales? SÍ ¡Mucho mejor!



Un cuarto de tu plato que sea pan o pasta, arroz u otros cereales. ¿Integrales? SÍ ¡Mucho mejor!



Llena la mitad de tu plato de vegetales, ponlo de colores. ¡Pruébalos todos!



Llena la mitad de tu plato de vegetales, ponlo de colores. ¡Pruébalos todos!



Llena la mitad de tu plato de vegetales, ponlo de colores. ¡Pruébalos todos!



Un cuarto de tu plato resérvalo para las proteínas: pescado, huevo, lácteos, mucha legumbre o un poco de carne



¿Conoces el Nutriscore?: búscalo en el envoltorio y que tus alimentos sean verdes (A o B)



Un cuarto de tu plato resérvalo para las proteínas: pescado, huevo, lácteos, mucha legumbre o un poco de carne



¿Conoces el Nutriscore?: búscalo en el envoltorio y que tus alimentos sean verdes (A o B)



5 raciones de frutas y verduras al día



5 raciones de frutas y verduras al día



5 raciones de frutas y verduras al día



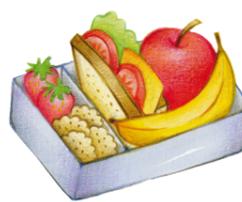
Como tentempiés elige fruta fresca, verduras crudas, lácteos o algo de pan integral con aceite y tomate



Mucha azúcar, mala para los dientes y el corazón. Limita el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares



Como tentempiés elige fruta fresca, verduras crudas, lácteos o algo de pan integral con aceite y tomate



¡Cuidado con bollos y galletas industriales! Mucha grasa y mucha azúcar. Mejor elige fruta, pan y lácteos para almuerzos y meriendas.



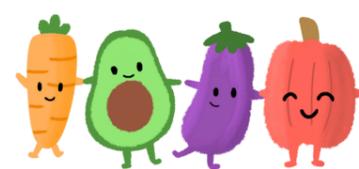
Legumbres, buenas para el bolsillo, buenas para ti. Hasta 3/4 raciones a la semana. Una idea sabrosa, receta de ensalada: lentejas, tomate natural, rúcula, queso, lima, cebolla.



Legumbres, buenas para el bolsillo, buenas para ti. Hasta 3/4 raciones a la semana. Una idea sabrosa, una receta de ensalada: lentejas, tomate natural, rúcula, queso, lima, cebolla



Llena la mitad de tu plato de vegetales, ponlo de colores. ¡Pruébalos todos!



Llena la mitad de tu plato de vegetales, ponlo de colores. ¡Pruébalos todos!



