

# PLAT SALUDABLE



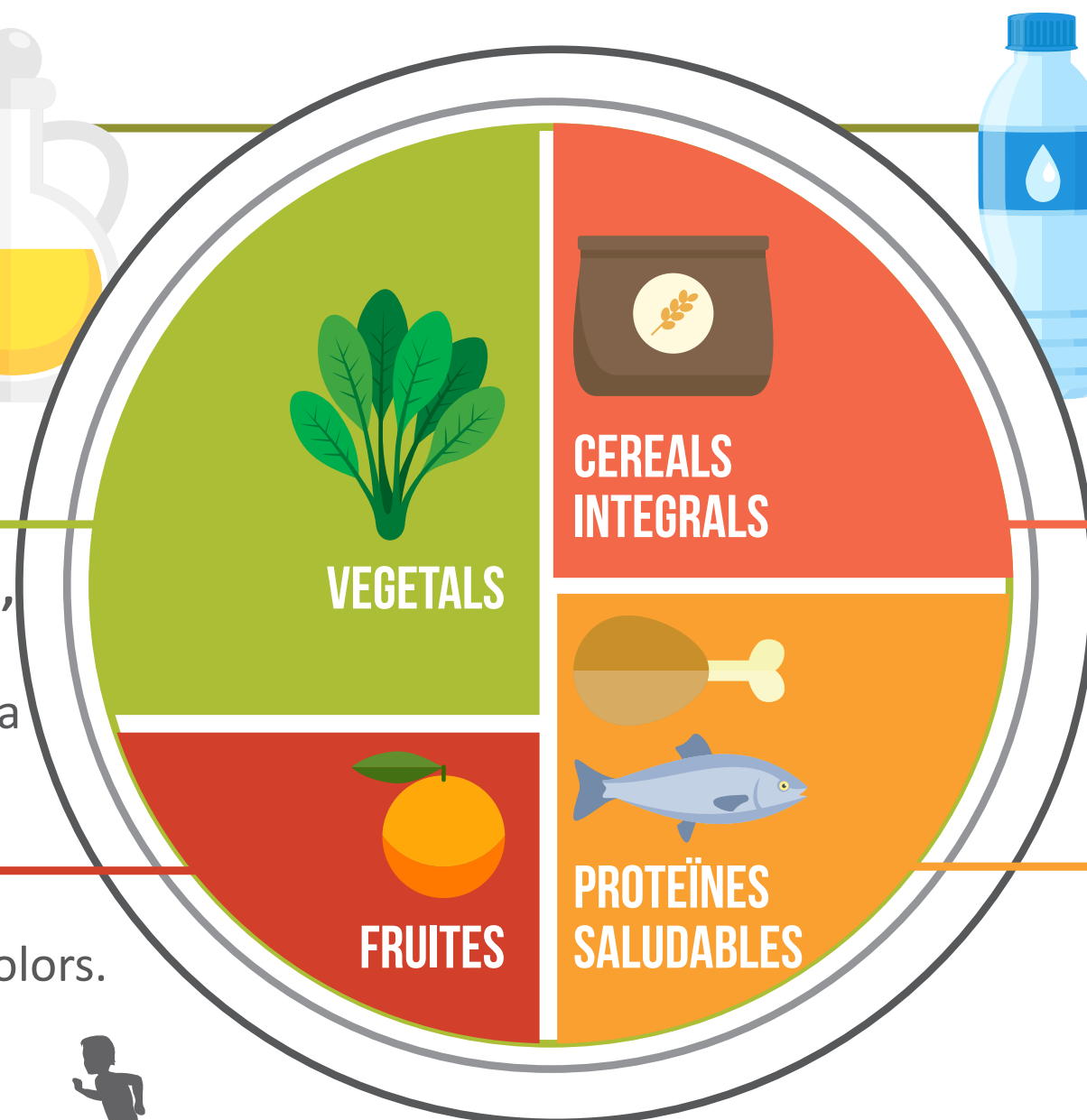
Usa **olis saludables** (com el d'oliva) per cuinar, en amanides i a la taula. Limita el consum de mantega i de greixos trans.



Com més **verdures i més variades, millor**. Les patates (incloses les fregides) no formen part d'aquesta recomanació.

Menja moltes **fruites** de tots els colors.

**MANTÉN-TE ACTIU**



Beu **aigua, te o cafè** (amb poc o gens de sucre). Limita el consum de llet o productes lactis a 1 o 2 racions al dia. Evita les begudes ensucrades.

Menja **cereals integrals** (com el sucre moreno, el pa i la pasta integral). Limita el consum de cereals refinats (com l'arròs i el pa blanc).

Escull **peix, aus, mongetes i nous**, limita la carn vermella, la cansalada, els embotits i altres carns processades.