

# PLATO SALUABLE

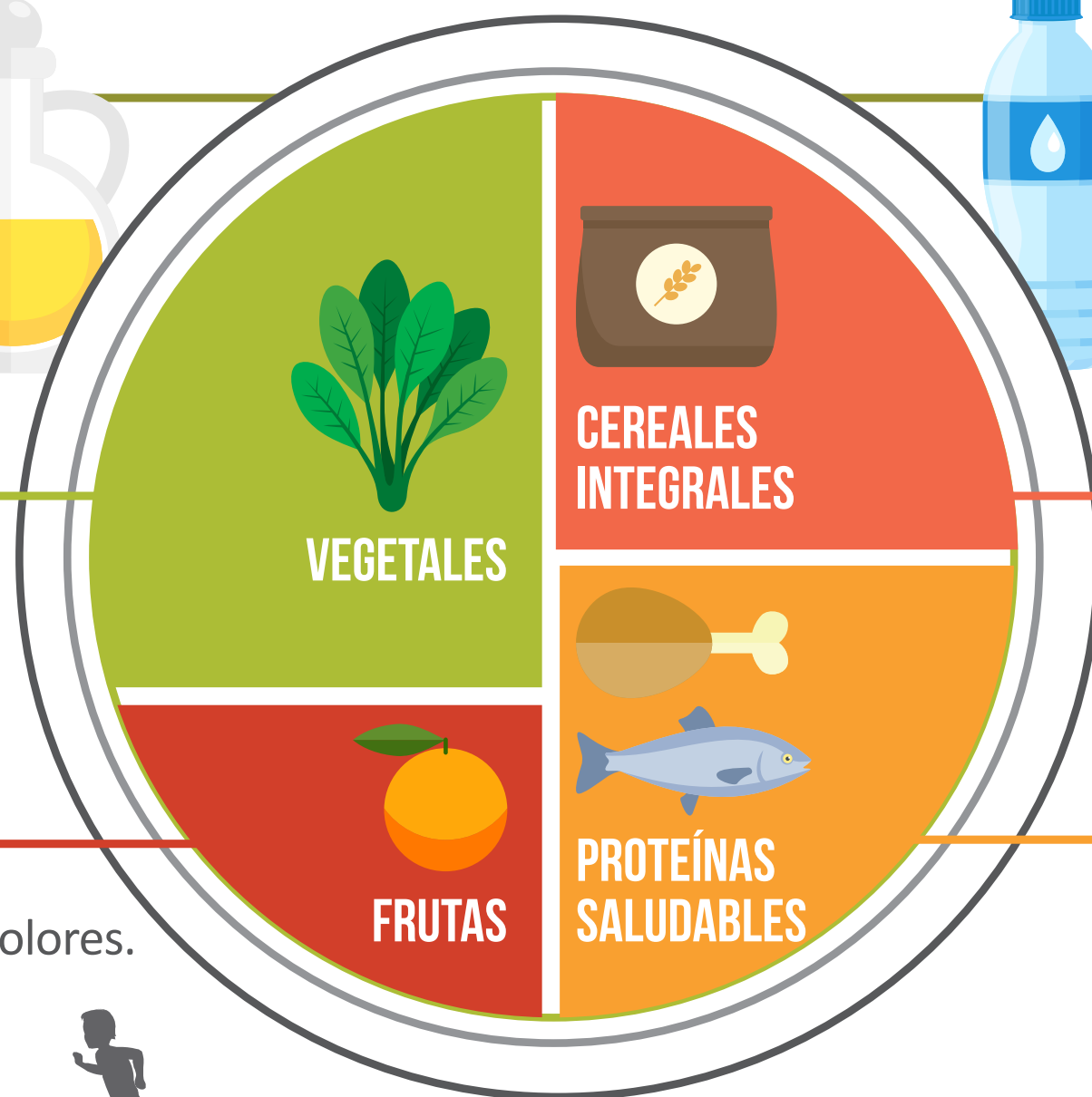


Usa **aceites saludables** (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita el consumo de mantequilla y grasas trans.

Cuantas más **verduras y más variadas**, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

Come muchas **frutas** de todos los colores.

**MANTENTE ACTIVO**



**Bebe agua, té o café** (con poco o nada de azúcar). Limita el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

Come **cereales integrales** (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limita el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Escoge **pescado, aves, judías y nueces**, limita la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.