

# EL PLATO SALUDABLE



**AGUA**  
Bebida habitual



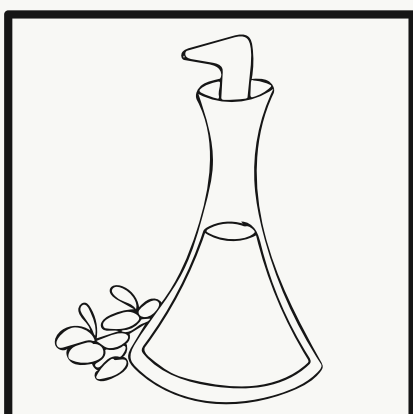
**COCINE**  
al horno,  
al vapor,  
a la plancha,  
guisados o  
estofados  
Evite frituras  
y precocinados



**COMA EN  
COMPAÑÍA**  
Sin  
distracciones  
(móvil,  
televisión,  
tableta...)



**ALIMENTOS  
LOCALES**  
De temporada  
y frescos



**ACEITE  
DE OLIVA**  
Para cocinar y  
para aliñar  
en crudo

