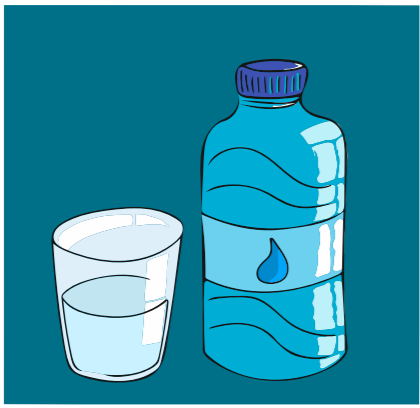


# EL PLATO SALUDABLE



## AGUA

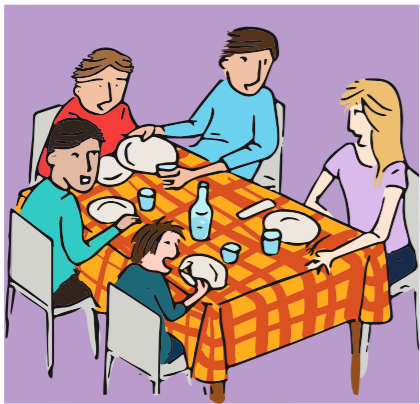
Bebida habitual



## 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

