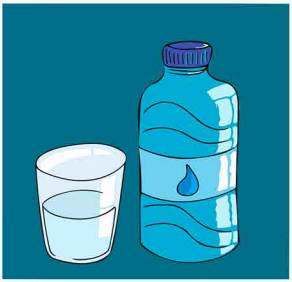


EL PLATO SALUDABLE



AGUA
Bebida habitual



COCINE
al horno,
al vapor, a
la plancha,
potajes 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

