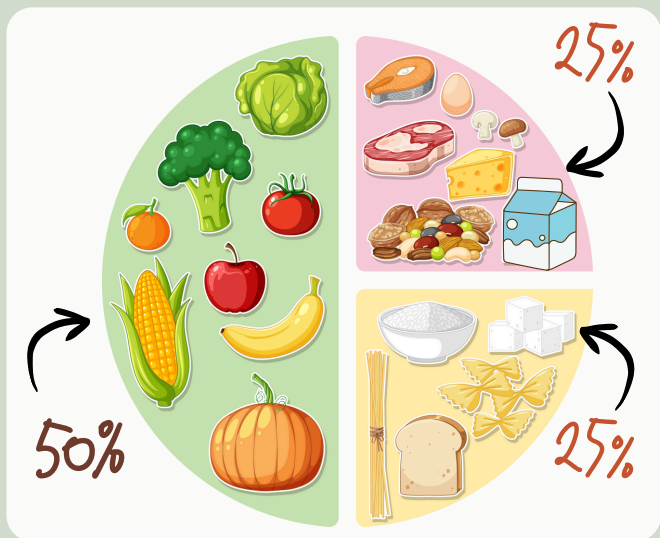


EL PLATO PERFECTO



FRUTAS Y VERDURAS

Aportan fibra, vitaminas y minerales

PROTEÍNA ANIMAL Y VEGETAL

Aportan elementos esenciales para formar y reparar tejidos, enzimas y hormonas.

CEREALES

Aportan energía, vitaminas y minerales

No te olvides de incluir grasas saludables como frutos secos, aceite de oliva y palta

El agua pura es fundamental, intenta tenerla siempre a mano.