

# LA SEMANA DEL PLATO SALUDABLE

**1**



## RECOMENDACIÓN

**LA MITAD DEL PLATO:**  
verdura y fruta

**UN CUARTO:**

proteínas (pescado, carne,  
legumbre, pollo y huevos)

**UN CUARTO:**

cereales (pan, pasta, arroz...)  
preferible de grano entero  
o integral

**2**



## RETO

**HAZ UNA FOTO DE TU PLATO**  
en la comida o cena y valora  
si se parece al plato saludable.

**AUMENTA LA MITAD DEL  
PLATO DE VERDURA Y FRUTA**

**AÑADE CEREALES INTEGRALES**

**3**



## TRUCOS

- Ten siempre a mano ensalada preparada.
- Deja fruta y verdura de diferentes colores visible y accesible.
- Recuerda el plato saludable cuando decidas el menú.

**4**



## RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD  
FÍSICA TODOS  
LOS DÍAS**



**Pulsa aquí para ver vídeos  
de actividad física.**

# LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS