

Planifica tus menús
dentro y fuera de casa

PLATO SALUDABLE

¡ Incluye distintos alimentos en la porción necesaria para hacer

COMIDAS sanas y equilibradas

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social, Empleo
y Planes Integrales
de Transformación Social

Dirección General de Salud Pública
y Protección Animal

Servicio de Salud

1º

Llena la mitad del plato de **verduras y hortalizas**
crudas o cocinadas

como mínimo



2º

Añade una cuarta parte de **alimentos proteícos**
de calidad

LEGUMBRES



¡ Fuente de Hidratos de Carbono y Proteínas vegetales

3º

Completa la otra cuarta parte con **hidratos de carbono**
(cereales integrales y tubérculos)

Postre: fruta fresca
Bebida: agua

Condimenta con hierbas aromáticas y especias
Harán tus preparaciones más succulentas