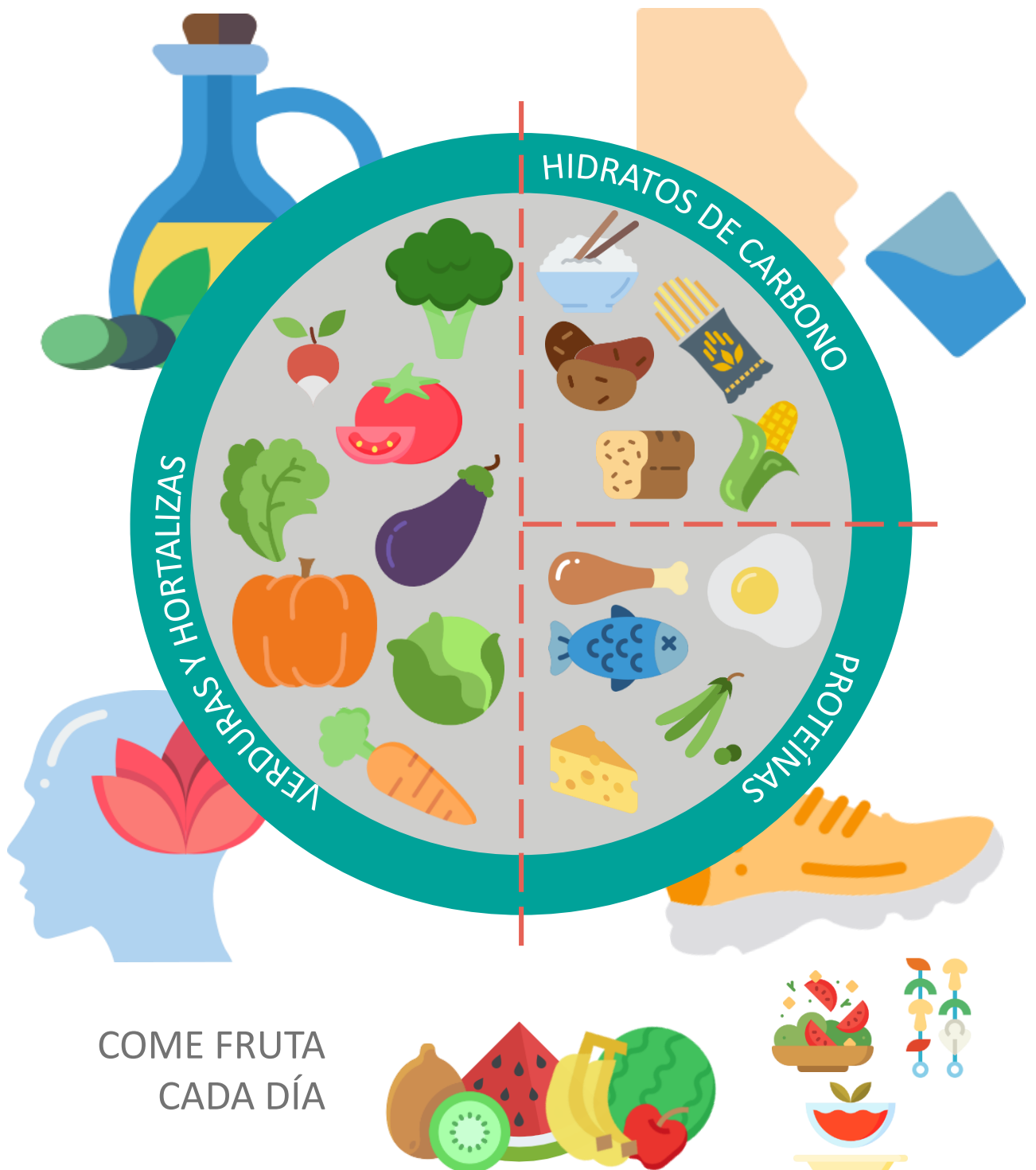


EL MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE



COME FRUTA
CADA DÍA

Si tu plato no contiene suficiente verdura sítete menos cantidad y complementa con otro plato de ensalada o verdura (sopa, crema, parrillada, gazpacho, brocheta...)