

CÓMO PRACTICAR LA dieta mediterránea EN CASA

ELIGE FRUTAS Y
VERDURAS LOCALES



OPTA POR
ACEITE DE OLIVA

COME MÁS LEGUMBRES Y
CEREALES INTEGRALES



REDUCE ALIMENTOS
PROCESADOS

SIEMPRE QUE PUEDAS,
COME EN COMPAÑÍA



¡QUÉ APROVECHE!