

# Plato Harvard

**Proteínas**  
Elige carnes,  
pescados, huevos  
y legumbres

**Verduras y frutas**  
Consúmelas en  
abundancia y llena  
tu plato de color

**Hidratos de  
carbono**  
Elige cereales

**Agua**  
para hidratarte

**Aceite de oliva**  
para cocinar y  
aderezar ensaladas