

EL PLATO SALUDABLE

para comer mejor







La MITAD del plato, en comida y cena, debe de estar compuesta por VERDURAS Y HORTALIZAS.

Elige, siempre que sea posible, fresca, locales y de temporada. Varia los colores, texturas y formas de consumo. Intenta alternar crudo y cocinado.

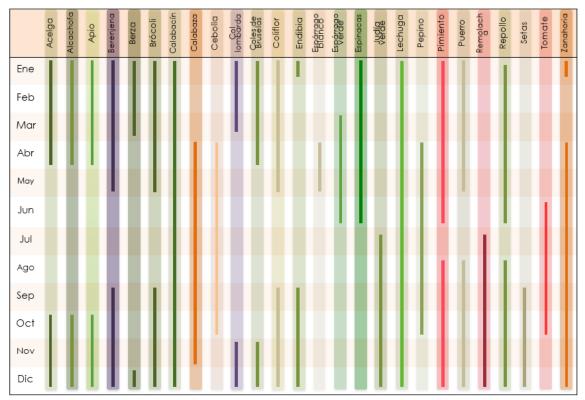
El <u>tamaño de la ración</u> sería igual a las que entra en nuestras dos manos juntas haciendo forma de cuenco.



Aportan: fibra, vitaminas, minerales y agua y son muy saciantes

DE TEMPORADA

verduras





Un CUARTO del plato estará destinado a PROTEÍNAS
VEGETALES O ANIMALES. Es recomendable alternar el
consumo de ambas, primando alimentos de buena calidad,
carne de ganadería no intensiva, pescados criados en
libertad y huevos de gallinas camperas.

Es aconsejable, reducir el consumo de carnes rojas, en el caso de consumirlas, priorizar las carnes frescas, no derivados ni procesadas.

El <u>tamaño de la ración</u> recomendado es, el equivalente a lo que entraría en la palma de la mano, estirando la misma



Las vegetales aportan fibra. hidratos de carbono complejos. probióticos y las animales proteínas, vitaminas y grasas

VEGETALES

Legumbres

Lentejas, garbanzos. alubias, guisante, soja, ...

Derivados de soja

Soja texturizada, tofu, tempeh y heura

Frutos secos

Almendras, avellanas, nueces, anacardos, nueces, ...

Seitán y quorn

Semillas

Otros

Chía, calabaza, girasol, lino, sésamo, cáñamo, ...

ANIMALES

Carne Blanca

Pollo, pavo y conejo

Roja

Ternera, cerdo y cordero

Pescado

Azul

Salmón, atún, boquerón, salmonete, sardina, trucha,...

Blanco

Merluza, bacalao, besugo, rape, rodaballo, lenguado, ...

Marisco

Almejas, mejillones, calamar, chipirón, pulpo, berberechos,....

Huevo

Gallina, codorniz,....

Lácteos

Yogures, quesos, leche, nata y mantequilla



El CUARTO restante, estará compuesto por CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS. Es importante que en la lista de ingredientes aparezca como CEREAL INTEGRAL O DE GRANO ENTERO, de no ser así, se tratará de un cereal refinado.

El <u>tamaño de la ración</u> recomendada es la misma cantidad que el puño de la mano cerrada. En el caso de los cereales, es el tamaño del alimento en crudo.



Aportan hidratos de carbono complejos, fibra, minerales, vitaminas y tienen un gran poder saciante

CEREALES

Avena** Arroz* Bulgur Amaranto* Cebada

Centeno

Espelta Maíz* Mijo* Quinoa* Trigo Trigo sarraceno*

TUBÉRCULOS

Patata

Boniato

Yuca

*no contiene gluten

** puede o no contener gluten (indicado y garantizado por el fabricante)

SALVADO



grano entero

aporta fibra, proteína e hidratos de carbono (energía)

refinado

aporta hidratos de carbono (energía)



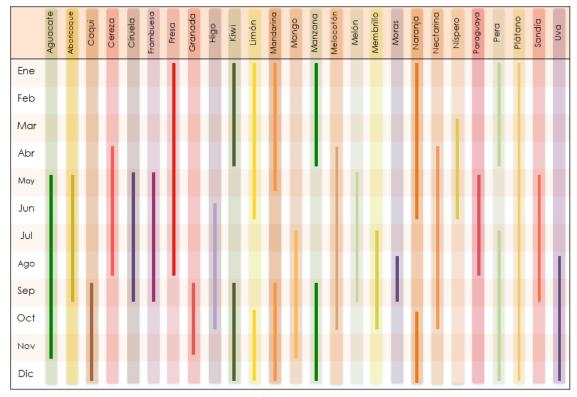
De postre escoge FRUTA local y de temporada. Alterna colores, incorpórala a tu ensalada, escógela como merienda y media mañana. Es recomendable que el consumo sea de 3 raciones de fruta al día.

Raciones caseras: 1 ración equivale a: 1 taza: fresas, cerezas, uvas, moras, arándanos,... 2-3 unidades: albaricoques, ciruelas, mandarinas, higos,... 1 rodaja: melón, sandía, piña,... 1 pieza mediana: manzana, pera, naranja, plátano,...

Aportan: fibra, vitaminas, minerales, agua y tienen un gran poder saciante

DE TEMPORADA

frutas







Utiliza ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE) como fuente principal de grasa.

Recuerda que los FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y AGUACATE también forman parte de este grupo.

El <u>tamaño de la ración</u> recomendada es:



En aceites y mantequilla: igual al dedo gordo o a una chuchara sopera.



En frutos secos: igual a lo que me entre en el puño, y lo pueda cerrar.



En quesos es igual a dos dedos de las manos.

Aportan: grasa de buena calidad y frutos secos y semillas proteína vegetal, además de saciedad



El tamaño de mis raciones

