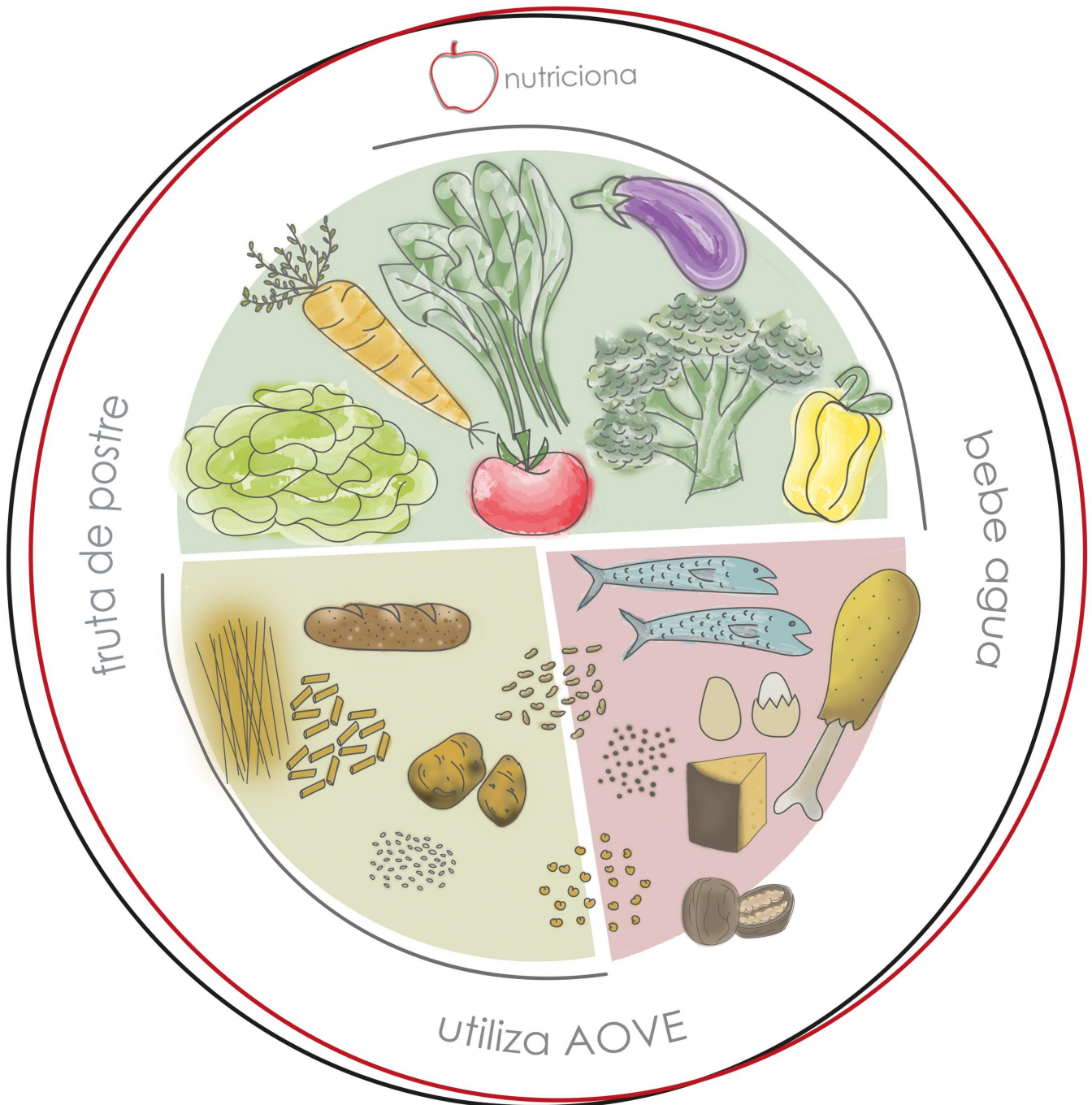


# EL PLATO SALUDABLE

*para comer mejor*





## 2

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 tamaño de la ración 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, ...
Otros	Seitán y quorn
Semillas	Chía, calabaza, girasol, lino, sésamo, cáñamo, ...

### ANIMALES

Carne	<i>Blanca</i>	Pollo, pavo y conejo
	<i>Roja</i>	Ternera, cerdo y cordero
Pescado	<i>Azul</i>	Salmón, atún, boquerón, salmonete, sardina, trucha, ...
	<i>Blanco</i>	Merluza, bacalao, besugo, rape, rodaballo, lenguado, ...
Marisco		Almejas, mejillones, calamar, chipirón, pulpo, berberechos, ...
Huevo		Gallina, codorniz, ...
Lácteos		Yogures, quesos, leche, nata y mantequilla

### 3

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 tamaño de la ración 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**	Espelta
Arroz*	Maíz*
Bulgur	Mijo*
Amaranto*	Quinoa*
Cebada	Trigo
Centeno	Trigo sarraceno*

#### TUBÉRCULOS

Patata    Boniato    Yuca

\*no contiene gluten

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

SALVADO



ENDOESPERMO

GERMEN

grano entero

*aporta fibra, proteína e hidratos de carbono (energía)*

refinado

*aporta hidratos de carbono (energía)*



5

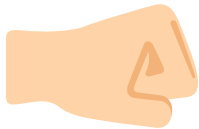
Utiliza ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE) como fuente principal de grasa.

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

El tamaño de la ración 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

Si haces click sobre la imagen, te explicamos  
en un vídeo más sobre esto

