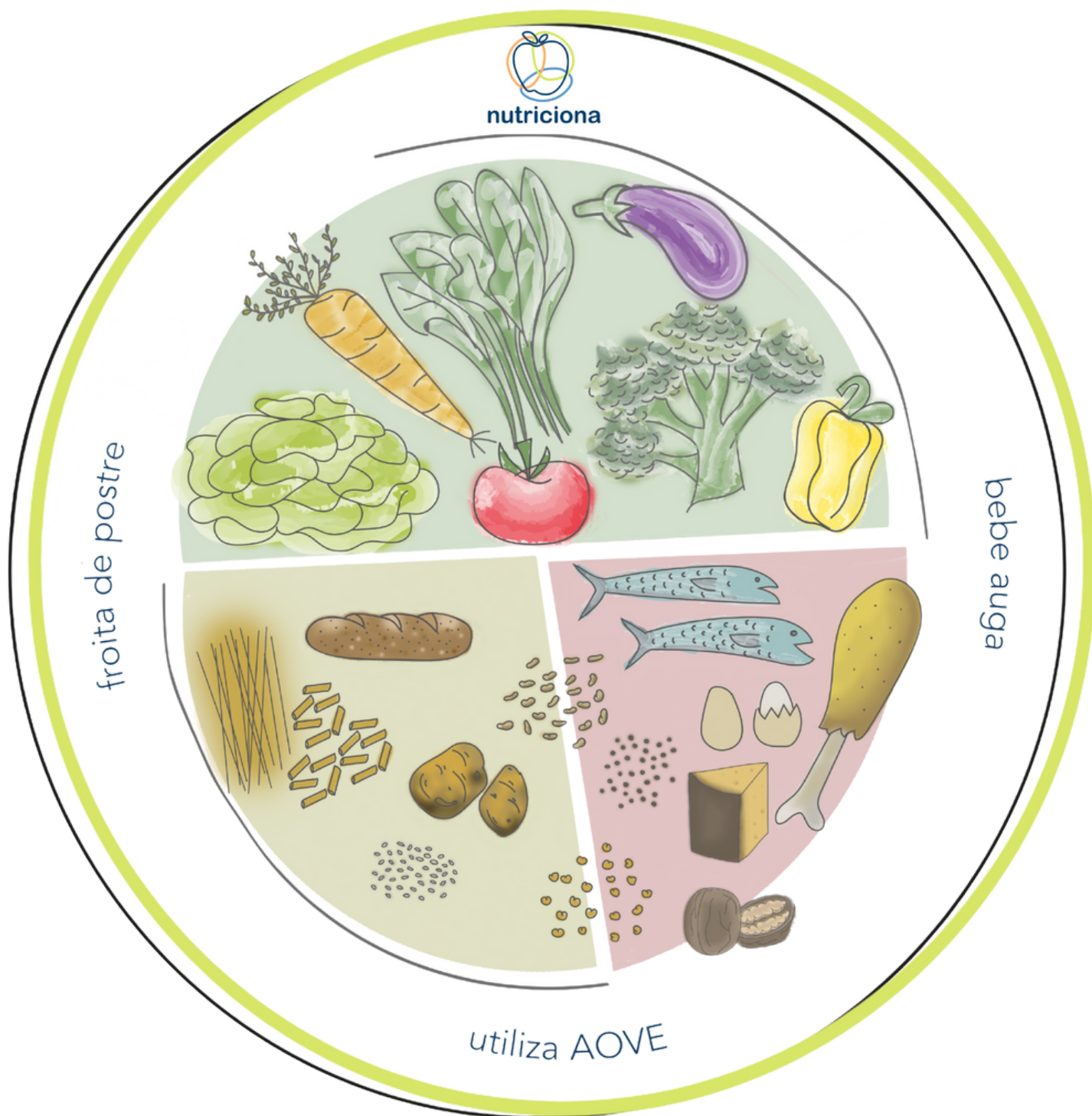


# EL PLATO SALUDABLE

*para comer mejor*



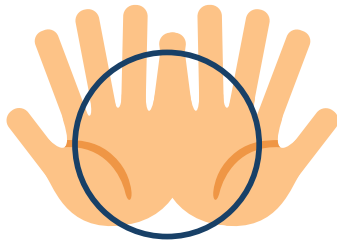


La mitad del plato, en comida y cena, debe de estar compuesta por **VERDURAS Y HORTALIZAS**.

Elige, siempre que sea posible, fresca, locales y de temporada.

Varia los colores, texturas y formas de consumo. Intenta alternar crudo y cocinado.

El tamaño de la ración 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*

## 2 RACIONES/DÍA

### DE TEMPORADA *verduras*

	Acelga	Alcachofa	Apio	Berenjena	Berza	Brócoli	Calabacín	Calabaza	Cebolla	Col lombarda	Coliflor	Endibia	Espinaca	Espárrago	Espárrago	Espinacas	Judía verde	Lechuga	Pepino	Pimiento	Puerro	Remolacha	Repollo	Setas	Tomate	Zanahoria
Ene	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Feb	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Mar	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Abr	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
May	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Jun	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Jul	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Ago	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Sep	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Oct	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Nov	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Dic	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█



Un cuarto del plato estará destinado a **PROTEÍNAS VEGETALES O ANIMALES**. Es recomendable alternar el consumo de ambas, primando alimentos de buena calidad, legumbres y sus derivados, 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*

## 2 RACIONES/DÍA

### 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	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, y leche

Si las proteínas son de origen vegetal, su porción puede variar en el plato y ocupar más espacio.

Es muy importante que las proteínas que comamos a lo largo del día nos aporten todos los aminoácidos esenciales, que son aquellos que el cuerpo no puede sintetizar.

Para ello se pueden ingerir alimentos que tengan proteínas completas o combinar varios que nos aporten todos los aminoácidos en las cantidades necesarias.

## PROTEÍNAS VEGETALES COMPLETAS

Legumbres	Habas negras y rojas, garbanzos, soja
Derivados de soja	Soja texturizada, tofu, tempeh y heura...
Frutos secos	Pistachos, semillas de chía y de calabaza
Otros	Quorn
Pseudocereales	Quinoa y amaranto

## COMBINACIONES de alimentos para mejorar la calidad de las proteínas

### cereales + legumbres

*lentejas con arroz, habas blancas con pan...*

### legumbres + pseudocereales

*trigo sarraceno con lentejas*

### frutos secos o semillas + cereales

*tostada con crema de cacahuete, fideos de arroz con sésamo*

La complementación de la proteína se puede hacer a lo largo del día, **NO TIENE POR QUE SER EN LA MISMA COMIDA**

Las legumbres, además de aportar proteína, son una buena fuente de hierro. Para potenciar el consumo de hierro de estas se deben combinar con un alimentos rico en vitamina C en la misma ingesta.

La vitamina C es termosensible, por lo que se debería evitar hacer un cocinado excesivo de los alimentos que lo contengan

## ALIMENTOS CON VITAMINA C

Pimientos, fresas, naranja, mandarina, limón, lima, kiwi, perejil...

Por otra parte se deben evitar aquellos que contienen taninos o calcio ya que pueden interferir en su absorción y disminuirla, por lo que se debería separar su consumo.

## ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

ALIMENTOS CON TANINOS

Café, té, chocolate, cacao

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Lácteos, tofu con sales de calcio, alimentos enriquecidos

## MANERAS DE INTRODUCIR LEGUMBRES

Enteras en diferentes preparaciones, peladas, pasta de legumbres, hamburguesas, hummus de legumbres, boloñesa de lentejas, tofu, texturizado de legumbres, tempeh, en ensaladas, crema de legumbres...



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*

## 1-2 RACIONES/DÍA

### 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)*

# 4

De postre escoge FRUTA local y de temporada. Alterna colores, incorpórala a tu ensalada, escóglala como merienda y media mañana. Es recomendable que el consumo sea de 3 raciones de fruta al día.  
**TODAS LAS FRUTAS SON BUENAS**

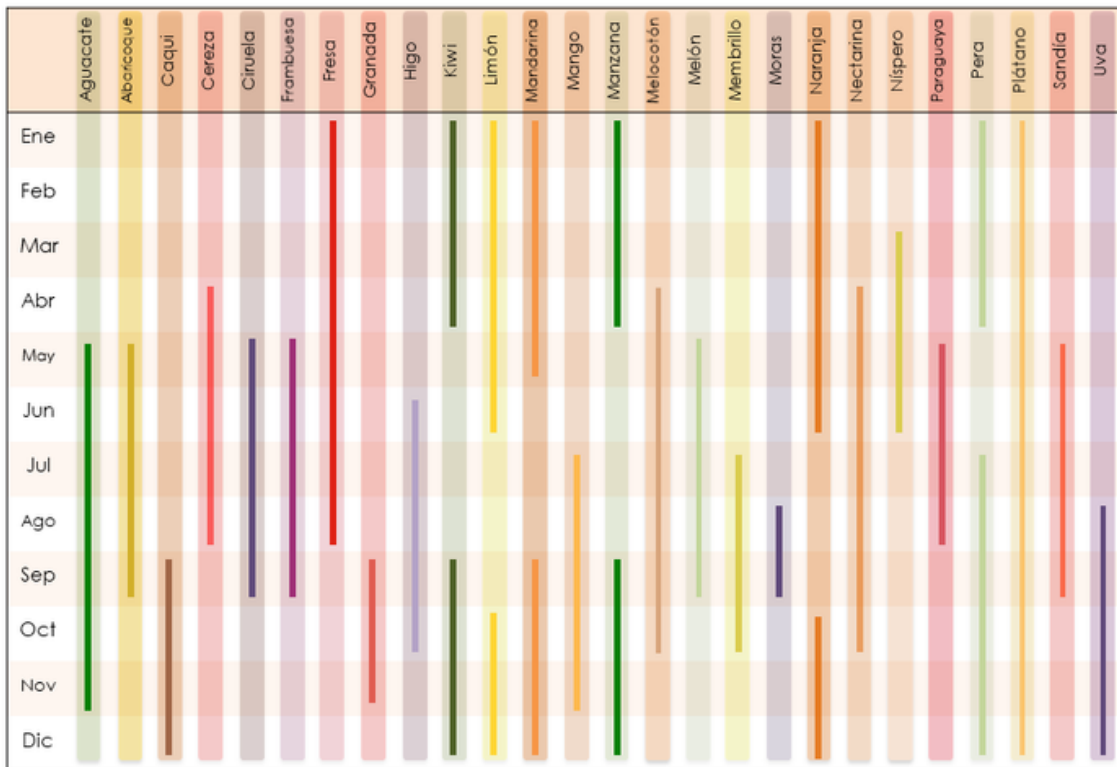
Raciones caseras: 1 ración equivale a:

- 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*

## 3 RACIONES/DÍA

### DE TEMPORADA *frutas*





5

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

Recuerda que los **FRUTOS SECOS, SEMILLAS, AGUACATE, la NATA y MANTEQUILLA** 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

