

PLATO SALUDABLE

Bia1
Keeping life
in mind.



VERDURAS

• 50% •

Puedes cocinarlas como más te guste: cocidas, plancha, vapor, en puré, en ensalada...

Ten en cuenta que cuanto más crudas y enteras mejor

Elije verduras de temporada y mezcla muchos colores

PROTEINAS

• 25% •

Elije técnicas culinarias sencillas.
Priorizar los pescados a la carnes. Limita las carnes rojas y procesadas.

No olvides las opciones vegetales.

Carne roja: máximo 1-2/semana
Pescado: mínimo 4/semana
Pollo y pavo: sin piel

CARBOHIDRATOS

• 25% •

La clave está en que el carbohidrato cumpla 3 normas:

CALIDAD: integrales
CANTIDAD: 25% del plato
COCINADO: sin grasa

Pasta, arroz, quinoa, cus cus
legumbres (lentejas, quisantes, judías, frijoles, garbanzos, soja), patata, pan, fruta, maíz

Prioriza el consumo de legumbres

No olvides beber agua

Aceite de oliva para cocinar y aliñar el plato

Postre: lácteo / fruta

CONOCIENDO EL PLATO SALUDABLE

El plato saludable es una guía alimentaria creada por los expertos en nutrición de la escuela de salud pública de Harvard. Siquiendo las indicaciones de este plato podrás crear comidas saludables y equilibradas de una forma muy sencilla.

LAS BASES DEL USO DEL PLATO SALUDABLE:

La mitad del plato deben ser **VERDURA**

- Si no hay un primer plato de verduras, habrá una ensalada grande.
- Alternar crudas (ensaladas o crudités de verduras) con verduras cocinadas.
- Aportar color y variedad.
- Que sean de temporada.

Una cuarta parte del plato serán **CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS**

- Elige cereales integrales preferentemente.
- Cocínalos con verduras y sin añadir grasas.
- No los consumas como plato único. Si son el primer plato, no olvides acompañar con una ensalada grande. La proteína puedes añadirla al cereal o a la ensalada.
- Prioriza el consumo de legumbres como fuente de hidratos de carbono. Consuma legumbres de 2-4 veces a la semana.

Una cuarta parte del plato serán **PROTEÍNAS**

- Pueden ser animales (carne, pescado, huevo, lácteos) o vegetales (legumbres, frutos secos, soja...)
- Consuma proteínas bajas en grasa y limita las carnes rojas, procesadas y embutidos.
- Consuma al menos 4 raciones de pescado a la semana.

OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA

ACEITE DE OLIVA

Elije aceite de oliva virgen extra como grasa principal para tus cocinados. También puedes añadir grasas a partir de aguacate, frutos secos y semillas.

PARA BEBER

La bebida de elección siempre será el agua. También puedes incluir caldos de verduras, infusiones o café. El consumo de alcohol no es saludable en ninguna cantidad.

DE POSTRE

Fruta entera de temporada o yogur natural (sin frutas ni cereales).

EVITA LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Cereales refinados, grasas trans o azúcares simples. Revisa las etiquetas de los alimentos y ten en cuenta que, generalmente a menor número de ingredientes, menor procesado ha sufrido. Recuerda, "más mercado y menos supermercado"

ACTIVIDAD FÍSICA

Mantén una vida activa y haz deporte aeróbico y ejercicios de fuerza al menos 2-3 veces a la semana.

COME DE FORMA CONSCIENTE

En un ambiente tranquilo y relajado, masticando correctamente para facilitar la digestión y dando tiempo a que tu cerebro integre la sensación de saciedad que comienza a partir de los 20 minutos de ingesta. No solo es importante lo que comes, también cómo lo comes.

EVITA EL EXCESO DE SAL

Elije sal yodada y utiliza especias y plantas aromáticas.

PLANIFICA LOS MENÚS

Optimiza la organización, haz una compra saludable y evita el desperdicio de alimentos.