

# PLATO SALUDABLE

Bial

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

Elige verduras de temporada  
y mezcla muchos colores

## PROTEINAS

25%

Elige 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, guisantes,  
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

Poste: 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. Siguiendo 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 crudité 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. Consume 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...)
- Consume proteínas bajas en grasa y limita las carnes rojas, procesadas y embutidos.
- Consume al menos 4 raciones de pescado a la semana.

## OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA

### ACEITE DE OLIVA

Elige 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

Elige sal yodada y utiliza especias y plantas aromáticas.

### PLANIFICA LOS MENÚS

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