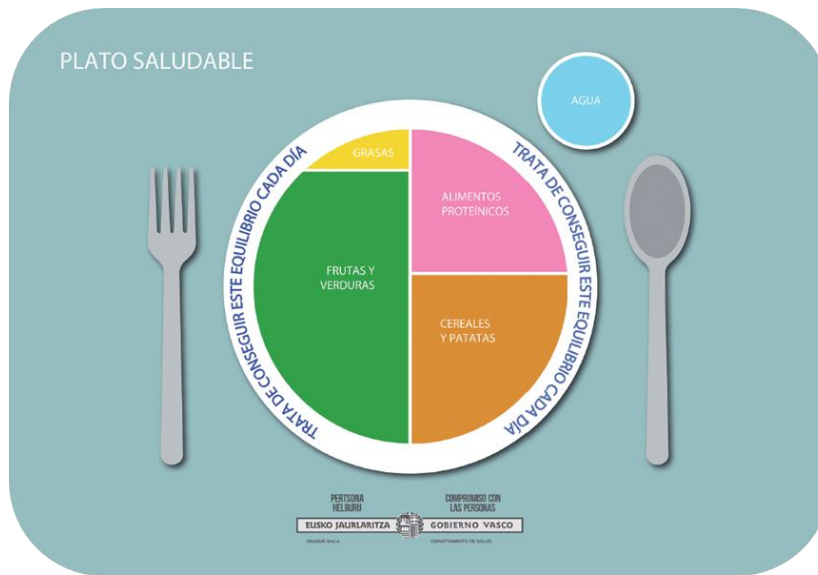
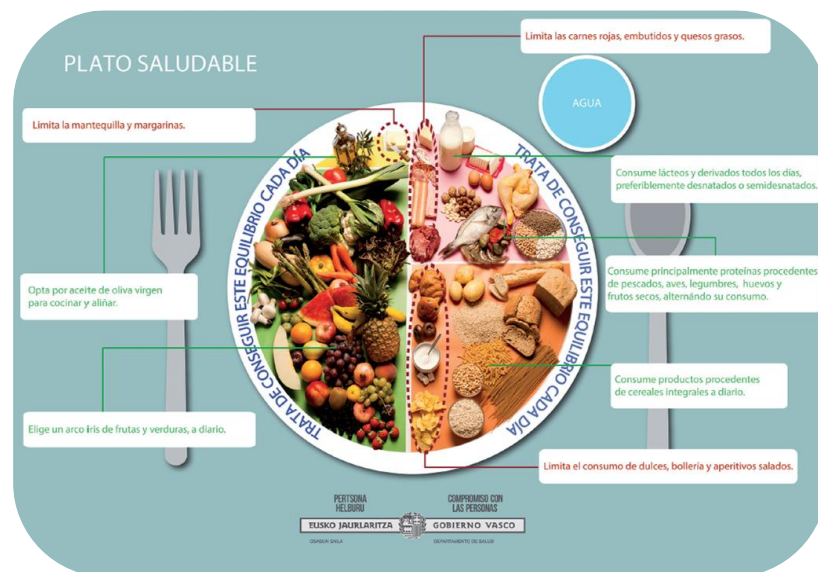


PLATO SALUDABLE



PLATO SALUDABLE



UTILIZA ESTE PLATO COMO MODELO PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas.
Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

Coloca en un cuarto de tu plato cereales, sus derivados o patatas, alternando su consumo.
A la hora de consumir arroz, avena, trigo u otros cereales o sus derivados (pan, pasta, etc.), procura que sean integrales. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto del plato.
Elige preferentemente aves, pescado (variando entre pescado azul y blanco), legumbres, huevos y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.
Consume diariamente leche y/o derivados, como queso o yogures.
Modera el consumo de carne roja, de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.) y de quesos grasos.

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de **aceite** de oliva, mejor si es virgen (no refinado). Limita el uso de mantequilla y de margarina.

Ingiere principalmente **agua** como bebida. Limita los refrescos gaseosos y las bebidas azucaradas. Si consumes té o café, que sea con poco azúcar.

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria. Procura utilizar **sal yodada**.

Revisa siempre la etiqueta de los productos y elige los alimentos bajos en grasas, azúcares y sal. Evita los que contengan grasas o aceites vegetales "parcialmente hidrogenados".

Limita el consumo de alimentos fritos, productos precocinados, aperitivos salados y bollería por su alto contenido en grasas no cardiosaludables y sal.

Alterna entre distintos métodos de cocinado priorizando el hervido, plancha, vapor, grill, horneado o papillote, frente a la fritura.