

Cuando prepares tus comidas y cenas **organiza** los ingredientes siguiendo:

# MÉTODO DEL PLATO

Nos proporciona una alimentación **VARIADA, COMPLETA y SALUDABLE.**



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Consuma frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
- ✓ Tome diariamente cereales integrales (pan, arroz, pasta,...).
- ✓ Consuma diariamente productos lácteos.
- ✓ Use aceite de oliva.
- ✓ Reduzca el consumo de carnes rojas y aumente el de pescado.
- ✓ Evite tomar alimentos ultraprocesados.
- ✓ El agua es la mejor bebida.
- ✓ Realice actividad física diariamente.



25% DEL PLATO:

## HIDRATOS DE CARBONO

(arroz, legumbres, pan, pasta)



50% DEL PLATO:

## VERDURAS Y HORTALIZAS

(lechuga, tomate, espinacas, gazpacho, judías verdes)



25% DEL PLATO:

## PROTEÍNAS

(carne, pescado, huevo)



## FRUTA Y AGUA



*Ejemplos:*

- ✓ Arroz con pollo y ensalada.
- ✓ Lentejas con chorizo y ensalada.
- ✓ Tortilla de patatas y gazpacho.
- ✓ Salmón con verduras y patata hervida.

