

QUIERO COMER MEJOR EL PLATO SALUDABLE ¿CÓMO PLANIFICAR LA COMIDA O LA CENA PARA QUE SEAN SALUDABLES?



Fácil: utilizando el sistema de plato saludable para no olvidarte de incluir ningún alimento de los 4 grupos fundamentales.



En nuestra cultura alimentaria, las frutas son el postre de la comida y la cena.



El aceite de oliva es la grasa principal para cocinar y condimentar en la dieta mediterránea.

Mientras que el plato saludable se centra en la comida y la cena de un día, la pirámide saludable lo hace en la frecuencia de consumo diaria y semanal de los alimentos. Así, el plato complementaría a la pirámide de alimentación saludable, pero no la sustituiría.

Con estas proporciones, y sin que los alimentos deban estar físicamente en su parte del plato, pueden hacerse una gran variedad de recetas, presentaciones y combinaciones, para preparar menús de un plato único con postre o de los que se componen de dos platos y postre.

LAS HORTALIZAS SON LA MAYOR PROPORCIÓN DEL PLATO

CÓMO ES EL PLATO SALUDABLE



ACEITE DE OLIVA

Usa aceite de oliva para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita la mantequilla y margarina.

Cuanta más variedad de vegetales, mejor. Elige las verduras de temporada.

Come muchas frutas de todos los colores. Elige las frutas de temporada.



AGUA

Bebe agua, te o café sin azúcar. No más de un vaso pequeño de zumo de fruta al día; 2 raciones de lácteos diarios y limita las bebidas azucaradas.

Come una variedad de cereales integrales, como pan integral y pan moreno, pasta integral y arroz integral. Limita los cereales refinados (arroz blanco, pan blanco).

Elige pescados, aves, legumbres y nueces. Limita las carnes rojas y el queso. Evita el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas



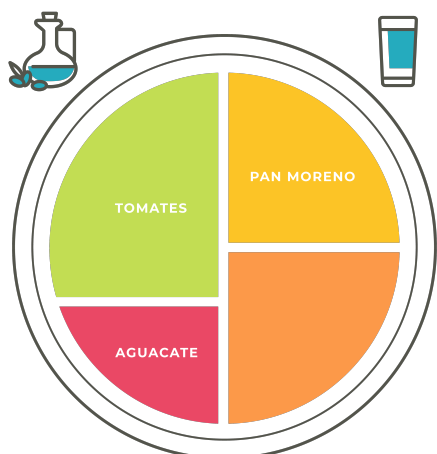
¡MUÉVETE POR TU SALUD!

4 COMBINACIONES SALUDABLES PARA COMIDA Y CENA

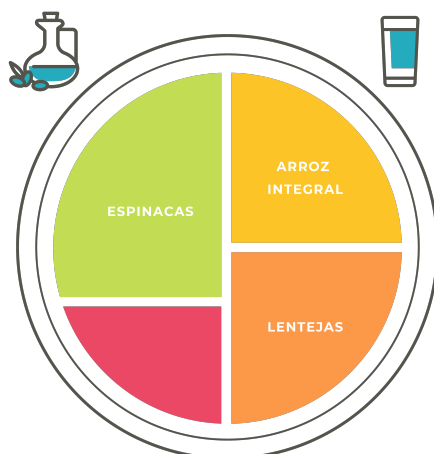
1. DOS PLATOS Y POSTRE

Ensalada de tomate y aguacate, y guiso de lentejas con espinacas y arroz. Naranja, agua y pan moreno. Aceite de oliva.

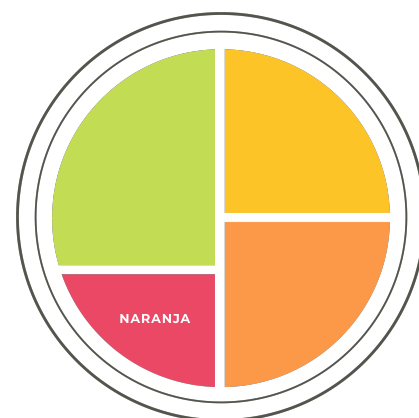
1º) Ensalada de tomate y aguacate



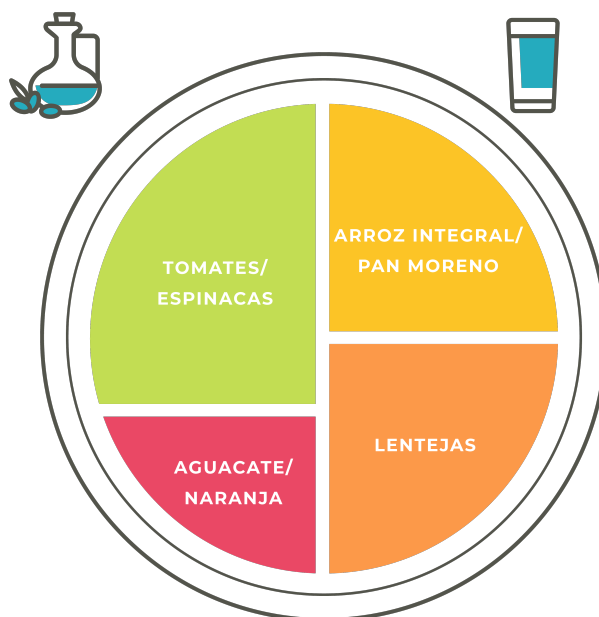
2º) Guiso de lentejas, espinacas y arroz



3º) Postre



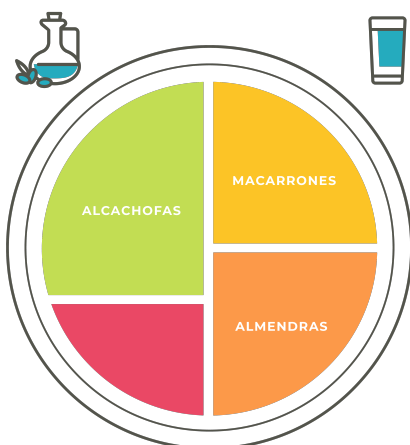
Consigues un menú completo saludable



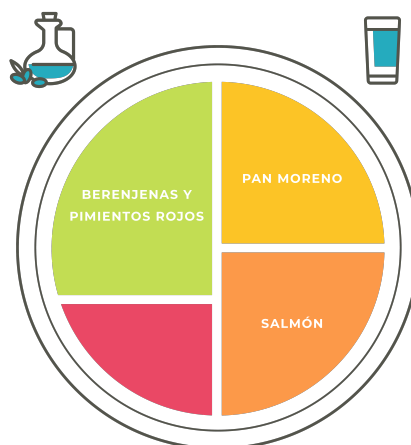
2. DOS PLATOS Y POSTRE

Macarrones con alcachofas y pesto de almendras, salmón en papillote con escalivada; fresas, pan moreno y agua. Aceite de oliva.

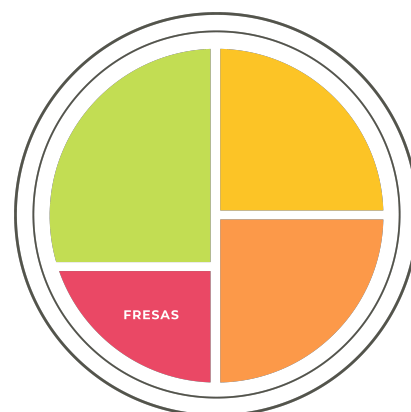
1º) Macarrones con alcachofas y pesto de almendras



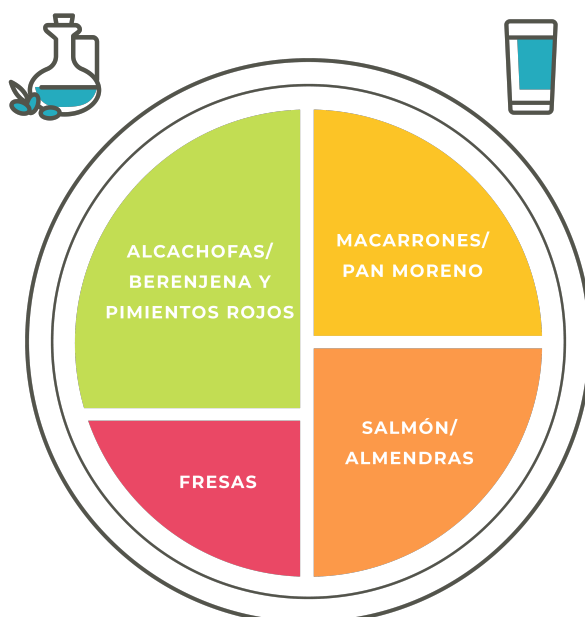
2º) Salmón en papillote con escalivada



3º) Postre

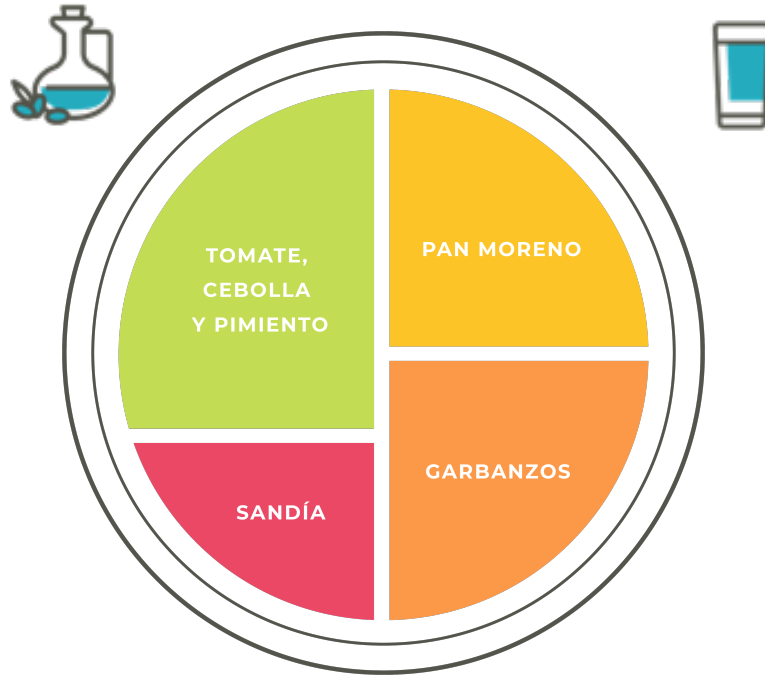


Consigues un menú completo saludable



3. PLATO ÚNICO Y POSTRE

Trempó de garbanzos, pan moreno, sandía y agua. Aceite de oliva.



4. PLATO ÚNICO Y POSTRE

Guiso de patatas y sepia, rabanitos, pan moreno, naranja y agua. Aceite de oliva.

