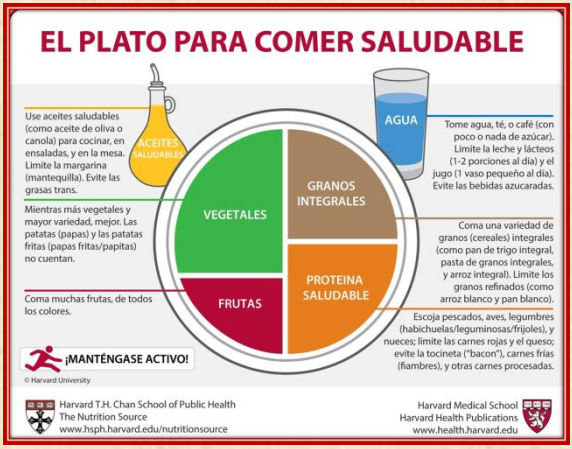
PLATO PARA COMER SALUDABLE

El plato para comer saludable es una guía a utilizar para que vuestras comidas sean equilibradas y balanceadas

- Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – ½ de su plato.
- Escoja granos integrales – ¼ de su plato.
- El valor de la proteína – ¼ de su plato.
- Aceites de plantas saludables (preferentemente oliva y girasol)– en moderación.



"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, http://www.thenutritionsource.org y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."

"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, http://www.thenutritionsource.org."

PLATO PARA COMER SALUDABLE

Coloque una copia en su frigorífico/nevera para que recuerde a diario preparar comidas saludables y balanceadas.

Haga que la mayoría de sus comidas sean VEGETALES Y FRUTAS ½ DE SU PLATO

Intente incorporar color y variedad, y recuerde que las patatas no cuentan como un vegetal en El Plato para Comer Saludable por su efecto negativo en la azúcar en la sangre (Pueden comerse cocidas o asadas con moderación acompañadas de verduras).

Escoja GRANOS INTEGRALES ¼ DE SU PLATO

Granos integrales e intactos – trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral, y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral – tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.

El valor de la PROTEÍNA ¼ DE SU PLATO:

- Pescado
- Pollo
- Legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, frijoles)
- Frutos secos

Son fuentes de proteínas saludables y versátiles, se pueden mezclar en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas y grasas.
Evite embutidos grasos.

Modere la cantidad de **sal** de su dieta (sobre todo la ingerida a través de alimentos procesados).

Aceites de plantas saludables – en moderación:

Escoja aceites vegetales saludables como oliva y girasol, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. Recuerde que “bajo en grasa” no significa “saludable”.

Tome agua:

Como bebida tome principalmente agua. Evite refrescos y otras bebidas con alto contenido en azúcar.

Manténganse activo:

La figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

El mensaje principal de El Plato para Comer Saludable es enfocarse en la CALIDAD DE LA DIETA.