

CÓMO ORGANIZAR UN PLATO SALUDABLE

La **distribución que propone** el Plato Saludable para cada ingesta, **puede servir como base para el reparto de alimentos** a lo largo de la jornada y en las principales comidas, ya sean en casa, un tupper en el trabajo, al pedir en un restaurante, etc.



FRUTAS

Come muchas frutas y de todos los colores. Aprovecha los de temporada.

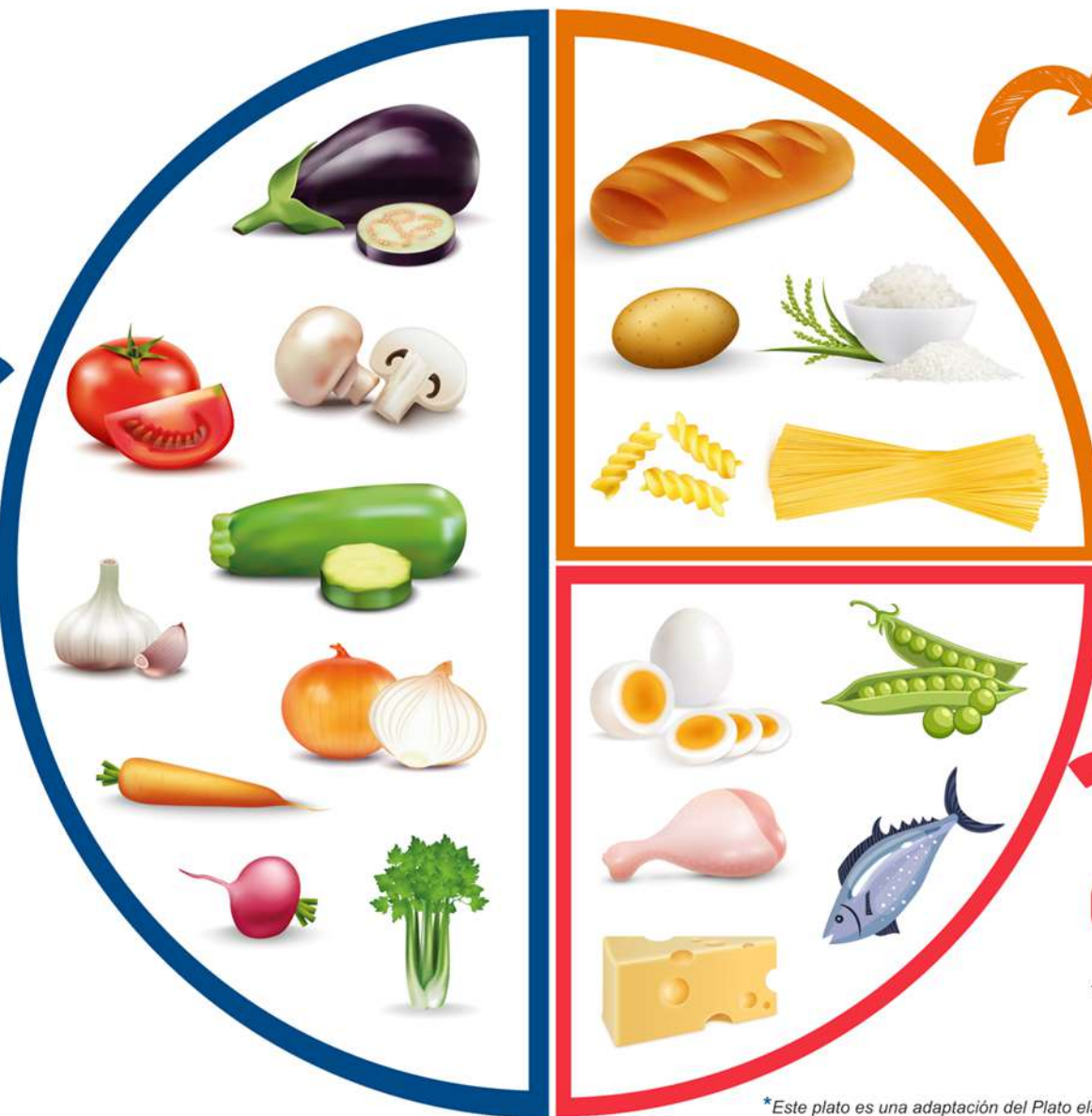
VERDURAS

Cuantas más verduras y variedad mejor. Escoge los de temporada.



ACEITE

Usa aceites saludables como el aceite de oliva para cocinar y para las ensaladas. Evita las grasas trans.



CEREALES INTEGRALES

Come variedad de cereales integrales como pan, pasta, arroz o quínoa integral. Limitar el consumo de pan, pasta y arroz blanco. En este grupo también se pueden incluir los tubérculos como la patata y el boniato.



AGUA

Bebe agua en las comidas. Limita los lácteos a 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Escoge pescados, aves, legumbres, huevos, frutos secos y queso. Limita las carnes rojas y procesados.