

# COM ORGANITZAR UN PLAT SALUDABLE

La **distribució que proposa** el Plat Saludable per a cada ingesta **pot servir com a base per al repartiment d'aliments** al llarg de la jornada i en els principals àpats, ja siguin a casa, una carmanyola a la feina, en demanar en un restaurant, etc.



## FRUITES

Menja moltes fruites i de tots els colors. Aprofita les de temporada.

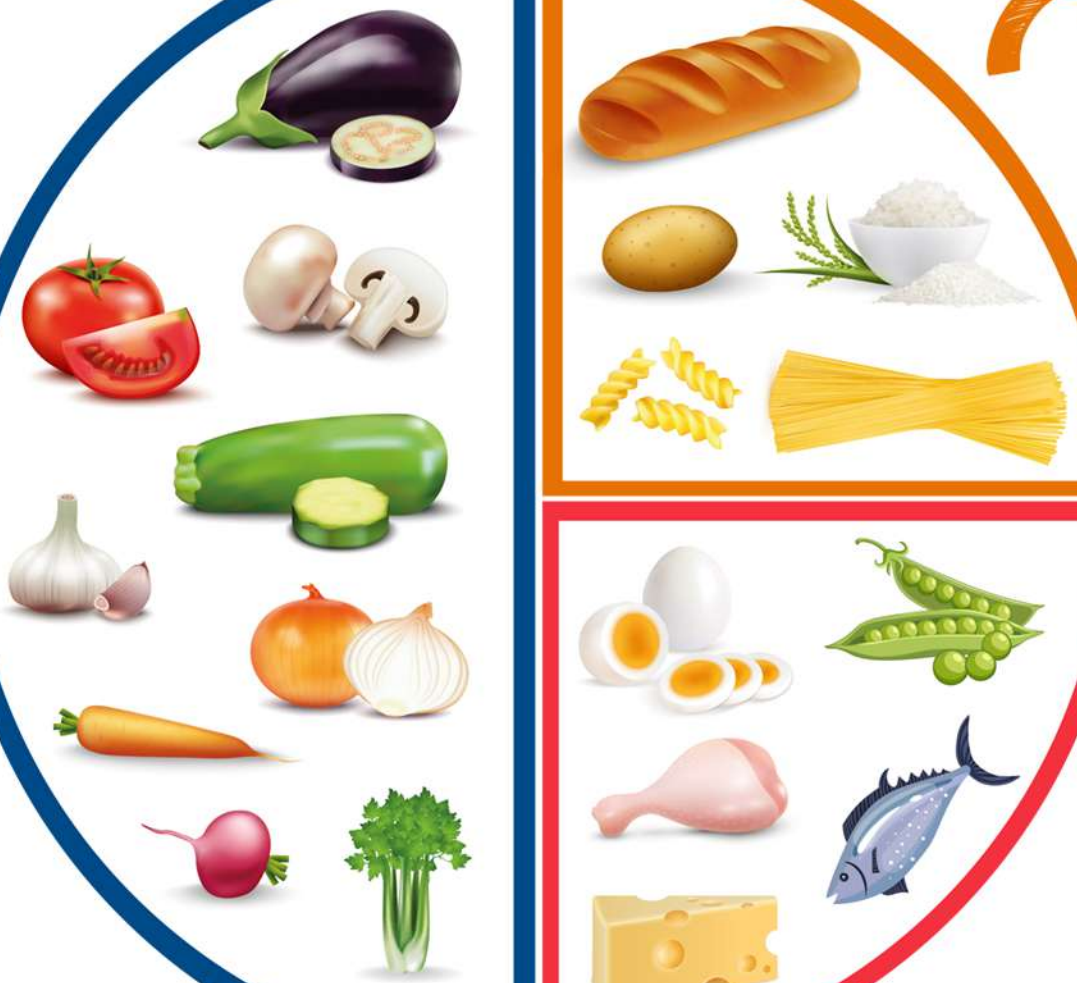
## VERDURES

Com més verdures i més varietat millor. Escull les de temporada.



## OLI

Fes servir olis saludables com el d'oliva per cuinar i per a les amanides. Evita els greixos trans.



## CEREALS INTEGRALS

Menja varietat de cereals integrals com ara pa, pasta, arròs o quinoa integral. Limita el consum de pa, pasta i arròs blanc. En aquest grup, també es poden incloure els tubercles com la patata i el moniato.

## AIGUA

Beu aigua en els àpats. Limita els làctics a 2 racions al dia. Evita les begudes ensucrades.

## PROTEÏNES SALUDABLES

Tria peixos, aus, llegums, ous, fruita seca i formatge. Limita les carns vermelles i els processats.