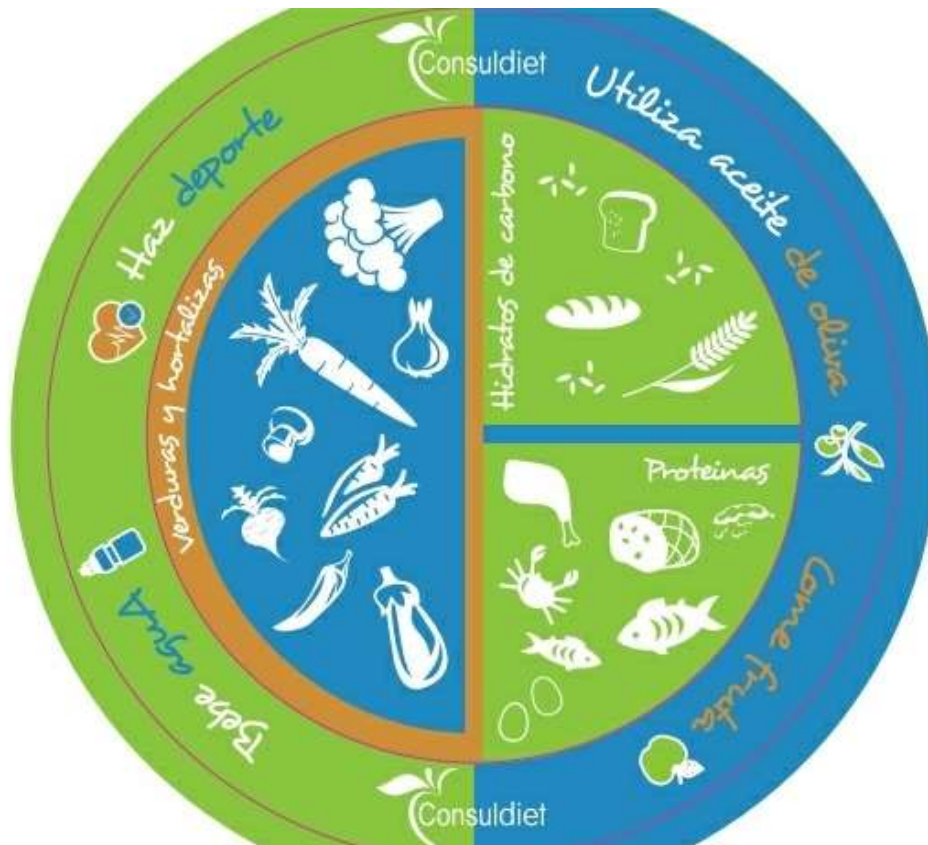


GUÍA PLATO SALUDABLE



El plato saludable, basado en el PLATO SALUDABLE DE HARVARD, nos expone un modelo claro y fácil para guiarnos hacia una alimentación más sana.

Aprender a interpretar el plato nos va a dar una idea más clara de cómo comer de forma saludable, equilibrada y variada, en cada comida del día.

Empezaremos interpretándolo desde fuera hacia dentro:

- El **círculo exterior** nos indica los alimentos que deben complementar nuestros platos para hacerlos más sanos y equilibrados.

Estos son: AGUA como bebida principal, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA como principal fuente de grasas saludables, FRUTA como postre o incluida dentro del plato principal y DEPORTE DIARIO como parte de un modelo de vida saludable.

- El **círculo interior** nos indica cómo repartir los 3 grupos principales de nutrientes para que las proporciones sean adecuadas y así cada comida del día sea más sana y equilibrada.

Para conseguir una buena alimentación, repartiremos los alimentos en nuestro plato, de la siguiente manera: la MITAD del plato sería para **verduras y hortalizas**, es decir, que nuestra comida tenga mayor presencia de estos alimentos, cocinados siempre de la manera que más nos guste. La otra MITAD del plato sería para repartir, a partes iguales, entre las **proteínas** (que pueden ser de origen vegetal con legumbres o frutos secos, o de origen animal como carne, pescado, huevos, mariscos, leche y productos lácteos...) y los **hidratos de carbono** (mejor que sean alimentos integrales, como arroz, pasta, quinoa, cuscús, pan, cualquier otro cereal y sus derivados...)

Una vez que sabemos la proporción de los alimentos que forman nuestro plato principal, intentaremos elegir los más sanos y menos procesados o elaborados posibles, para que, además del equilibrio entre los nutrientes, consigamos que éstos sean de la mayor calidad posible. Y, por supuesto, intentar cocinarlos de la manera más sana que podamos, para aportar mayor calidad nutricional a nuestros platos.

Para verlo con más claridad, unos ejemplos de PLATOS SALUDABLES para nuestras comidas y cenas:

ARROZ CON VERDURAS, MARISCO Y PESCADO	GAZPACHO CON HUEVOS HERVIDOS Y PAN	TALLARINES CON VERDURAS Y TERNERA	HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON ENSALADA Y PAN	SALTEADO DE VERDURAS CON HUEVO Y PAN
CREMA DE VERDURAS Y PATATA CON FILETES DE POLLO A LA PLANCHA.	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS Y PATATA AL HORNO.	ENSALADA DE GARBANZOS CON VERDURAS Y MARISCO.	TOSTADAS CON TOMATE, AGUCATE Y JAMÓN IBÉRICO.	HUMMUS CON CRUDITÉS DE VERDURAS Y HUEVO HERVIDO.

BEBIDA: AGUA

POSTRE: FRUTA

GRASA DE COCINADO: ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)