

¿Sabes cómo es un plato saludable?

Con el denominado “método del plato” se puede confeccionar de forma sencilla y muy visual un plato **saludable y equilibrado**.

Sólo hace falta seguir las siguientes indicaciones.



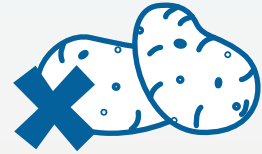
1



La mitad del plato debe estar compuesto por verduras y hortalizas.



Es importante comer vegetales variados.



Las patatas no están incluidas en este grupo.

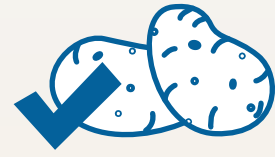
2



Un cuarto del plato debe estar compuesto por cereales integrales.



Algunos ejemplos son: el pan, la pasta, el arroz integral...

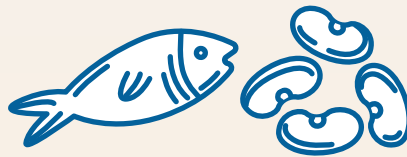


En este grupo sí se incluye la patata.

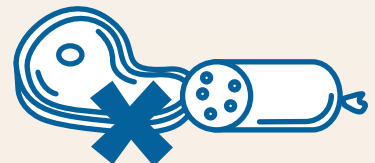
3



El otro cuarto del plato debe estar compuesto por alimentos proteicos.



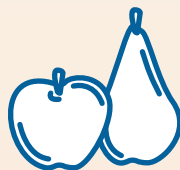
Algunos ejemplos son: el pescado, la carne de ave, los huevos, las legumbres y los frutos secos.



La carne roja y los embutidos deben consumirse de forma ocasional.



Para aliñar utilizar aceite de oliva.



De postre escoger una pieza de fruta.



Y para beber durante la comida, agua.