



MÉTODO DEL PLATO

El método del plato es una herramienta **fácil y saludable** para planificar menús, sin la necesidad de pesar los alimentos.

Permite poder familiarizarse con el equilibrio necesario en su alimentación. Es una alternativa para:

- Personas recién diagnosticadas de problemas cardiovasculares y aun impactados por su nueva situación
- Personas con dificultad para leer
- Pacientes que comen fuera de su casa
- Reconocer el tamaño de las porciones
- Aprender a reconocer los grupos básicos de alimentos: frutas, verduras, cereales y derivados y alimentos proteicos.

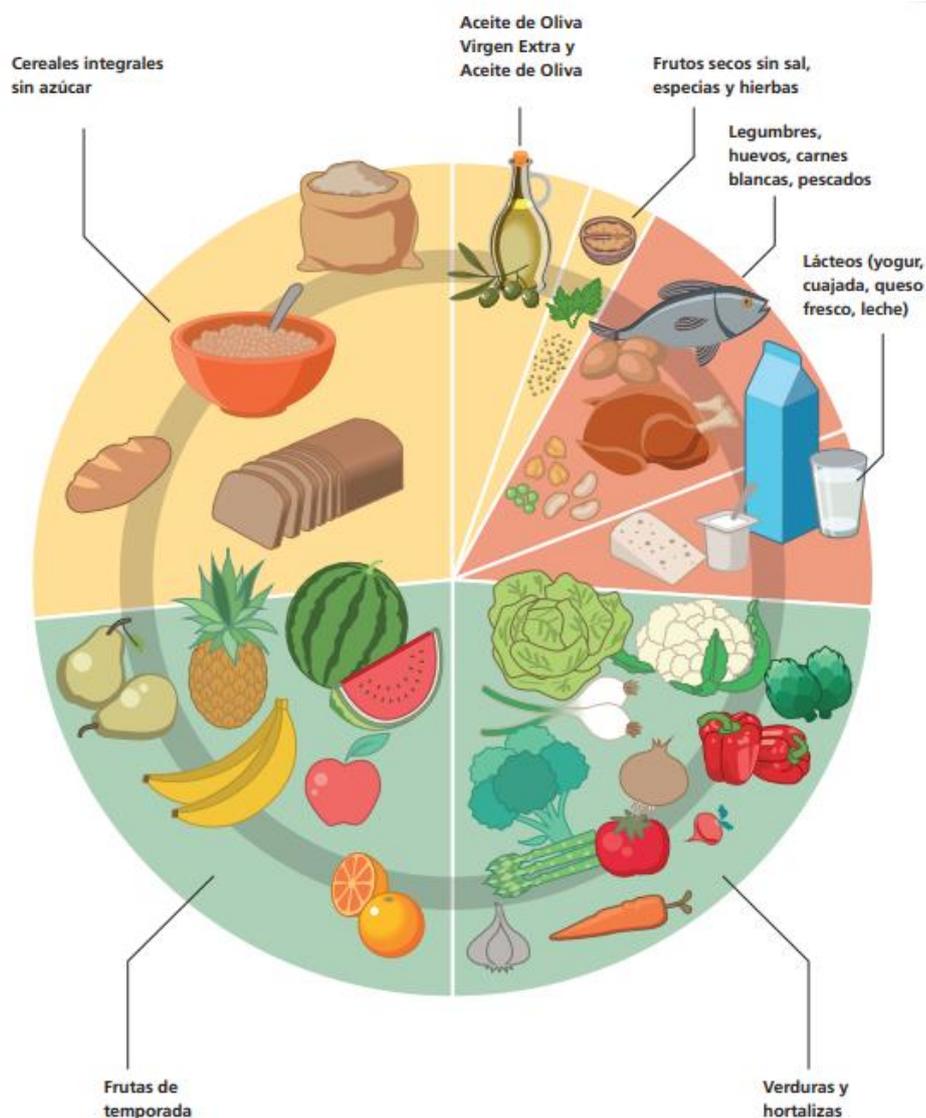
Con este método se puede visualizar cantidades y proporciones entre los diferentes grupos de alimentos. De este modo, también es útil para asegurarse que recibe todos los nutrientes necesarios.

Este método es relativamente fácil y ayuda a comer una gran variedad de alimentos y a controlar cuanto se come (el tamaño de las porciones). La cantidad de comida en el plato debe variar según la cantidad de calorías que necesite por día. El tamaño del plato recomendado es de aproximadamente 23 cm de diámetro.

¿En qué consiste el método del plato?

La Fundación Española del Corazón proporciona opciones del método del plato saludable que forman parte de la iniciativa "controla tu riesgo". El plato se debe dividir en 4 partes iguales:

- **Medio plato** (2 cuartas partes) serán de ensalada o verdura
- **Una cuarta parte** del plato será para la proteína: ya sea de origen animal o vegetal.
- Y la **cuarta parte** restante será para las harinas, de preferencia integral, como el arroz, la pasta, la patata, las legumbres o el pan
- La grasa para cocinar y aderezar debe ser de aceite de oliva. Es importante controlar las cantidades, consumir con moderación.
- Una pequeña parte del plato se destina a frutos secos sin sal, especias y otros condimentos.





Fuente: Plato saludable. Fundación Española del corazón. 2018. Reparto de alimentos en una comida. <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/plato-cardiosaludable.html>