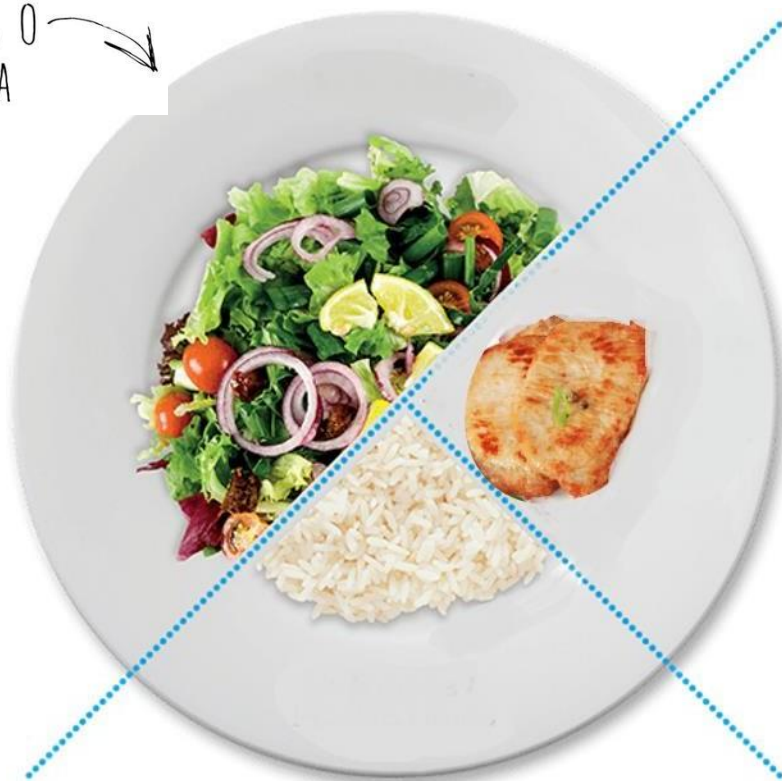


GUÍA VISUAL DEL MÉTODO DEL PLATO PARA LA ELABORACIÓN DE COMIDAS Y CENAS

Sirva las comidas y cenas en un plato de tamaño normal, de aproximadamente 23 centímetros de diámetro (un poco más de un palmo), divida en plato en cuatro partes iguales.

VERDURA O
ENSALADA



PROTEÍNA

HIDRATOS

HIDRATOS

Imagen tomada de internet

1 PARTE PROTEÍNA

Se pueden cambiar entre ellos respetando la cantidad o parte requerida del plato.

Carne magra: pollo, pavo, conejo (sin la piel), cortes magros de cerdo como lomo, solomillo, pierna, así como partes magras de ternera, cordero.
Carne grasa limitar su consumo
Pescado (blanco y azul)
Huevos (3-4 unidades a la semana)

1 PARTE HIDRATOS

Coloque los farináceos.
Se pueden cambiar entre ellos, respetando siempre la cantidad o parte requerida del plato una vez cocinados:

Arroz
Pasta
Patata
Boniato
Legumbre
Pan

2 PARTE HORTALIZAS /VERDURA

Hojas de lechuga, rábanos, champiñones, calabaza, pimientos, espárragos, tomates, calabacín berenjena, puerro, judías verdes, zanahoria, kale...

Procura variar lo más posible las verduras para hacer menos monótona las comidas.

Se recomienda tomar por verduras /hortalizas en crudo 1 vez al día, para aprovechar los nutrientes que se pierden con la cocción como las vitaminas y minerales

CONSEJOS

- ✓ Tome agua como bebida principal
- ✓ Utilice cocciones sanas para cocinar: a la plancha o parrilla, al horno, hervido, papillote y evite los fritos y empanados
- ✓ Varíe la fuente de proteína entre las diferentes carnes y pescados.
- ✓ Modere el consumo de aceite para aliñar (recomendando dos cucharas soperas al día)
- ✓ Evite el consumo de alcohol
- ✓ De postre opte por fruta o yogur