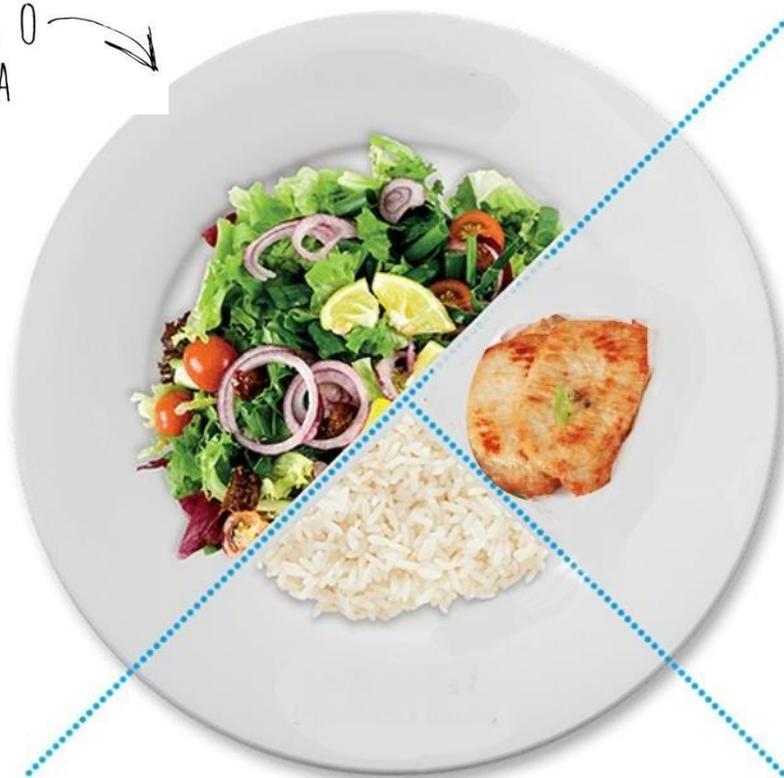


## GUÍA VISUAL DEL MÉTODO DEL PLATO PARA LA ELABORACIÓN DE COMIDAS Y CENAS

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 proporcionalidad 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 la proporción 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

- ✓ Agua como bebida principal
- ✓ Utilizar cocciones sanas para cocinar: a la plancha o parrilla, al horno, hervido, papillote y evite los fritos y empanados
- ✓ Variar la fuente de proteína entre las diferentes carnes y pescados.
- ✓ Moderar el consumo de aceite para aliñar
- ✓ Evitar el consumo de alcohol
- ✓ De postre fruta o yogur

Esta herramienta visual y sencilla es perfecta para enseñar las proporciones de los diferentes grupos de alimentos que deben conformar tanto la comida como la cena. Por su estructura no está pensada para personas que practican deporte de manera intensiva y necesiten recuperar con altas dosis de alimentos (por su necesidad de carbohidratos) puesto que la cantidad de los mismos es limitada en este modelo de herramienta.