

Es una herramienta para planificar de forma sencilla sus comidas sin medir las cantidades. Le ayudará a comer una gran variedad de alimentos y a controlar cuánto come (el tamaño de las porciones). La cantidad de comida en su plato debe variar según sea la cantidad de calorías que necesite por día. El tamaño de plato recomendado es de aproximadamente 9 pulgadas de ancho (diámetro de 9 pulgadas).

Método del plato. Desayuno



Se divide el plato en 4 partes iguales

$\frac{1}{2}$ para la fécula: pan, tostadas, cereales, galletas...

$\frac{1}{4}$ para los alimentos proteicos: embutidos no grasos, quesos...

Si se toman cereales hacer una señal en la taza (para contabilizar que son alimentos ricos en hidratos de carbono) y si son tostadas o galletas se cuentan las unidades.

Puede acompañar su comida con una porción de fruta o lácteo con bajo contenido de grasa

Los alimentos proteicos son opcionales.

Método del plato. Comida y cena



Se divide el plato en 4 partes iguales

$\frac{1}{4}$ para alimentos proteicos:
carne, pescado, huevos

$\frac{1}{4}$ para la fécula: pan, pasta,
arroz, legumbres...

$\frac{1}{2}$ para verdura/ensaladas

Puede acompañar su comida
con una porción de fruta o
lácteo con bajo contenido de
grasa