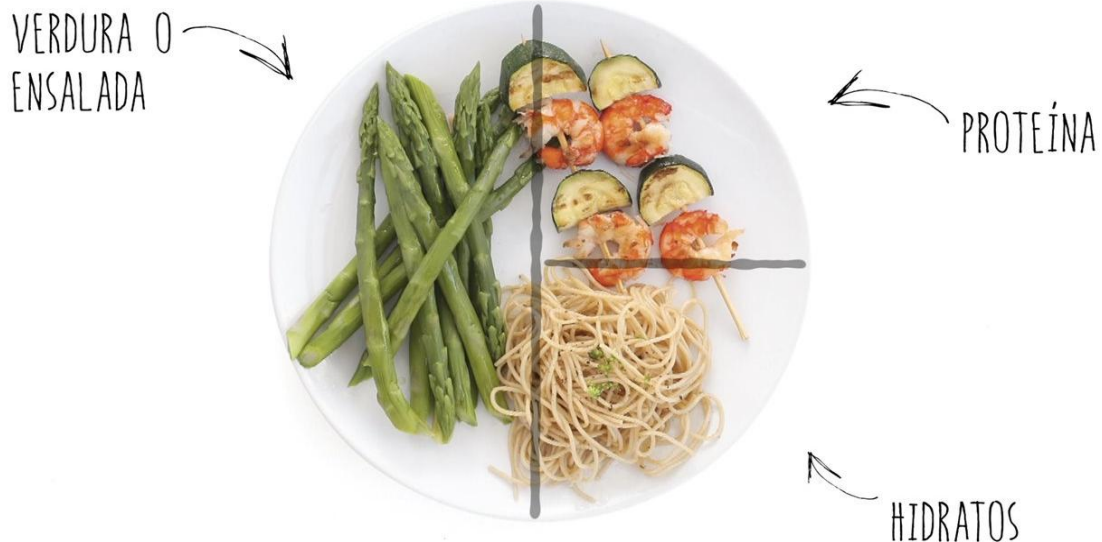


GUÍA VISUAL DEL MÉTODO DEL PLATO PARA LA ELABORACIÓN DE COMIDAS Y CENAS

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.



*Imagen tomada de google

1 PARTE PROTEÍNA

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

- Carne blanca: pollo, pavo, conejo (sin la piel)
- Carne roja - con la menor cantidad de grasa posible
- Pescado (blanco y azul)
- Huevos (2-3 unidades a la semana)

2 PARTES (MEDIO PLATO)

Verdura o ensalada
Frutas.

Se puede cambiar por otra pieza de fruta con las medidas correspondientes:

- 1 naranja o manzana o pera o melocotón
- 2 mandarinas
- 2 kiwis
- 1 plátano pequeño
- 12 granos de uva
- 2 tajadas finas de melón o
- 1 tajada de sandía
- 12-15 unidades de fresas
- 12 unidades de cerezas

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
- Legumbres
- 1 rebanada de pan de barra
- 40gr: 4 dedos de grosor

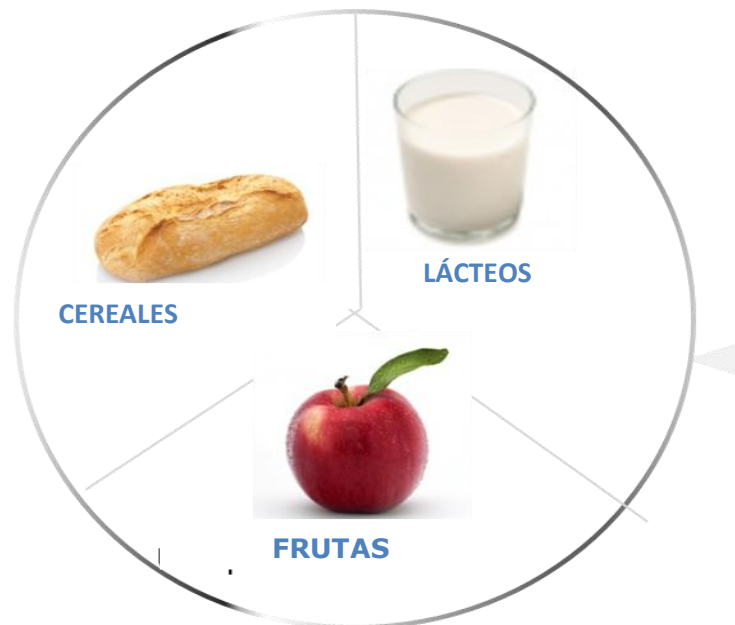
CONSEJOS

- ✓ 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
- ✓ Prefiera el consumo de pescado vs carne.
- ✓ Se Modere el consumo de aceite para aliñar (recomendando dos cucharas soperas al día)
- ✓ Limite el consumo de alcohol.

GUÍA VISUAL DEL MÉTODO DEL PLATO PARA LA ELABORACIÓN DE DESAYUNO

¿En qué consiste el desayuno?

Se basa en tres Grupos de alimentos básicos: lácteos (leche, yogur o queso fresco), farináceos preferentemente integrales (cereales de desayuno, pan, tostadas, galletas tipo María) y frutas; y uno opcional alimentos proteicos bajos en grasas



Grupo 1 LÁCTEOS

Lácteos: elegir una opción: Un vaso de leche semi ó desnatada, ó 2 yogures desnatados ó 250gr de queso fresco tipo Burgos

Grupo 2 CEREALES

Farináceos, preferentemente integrales: elegir una opción: 40gr de pan (4 dedos de barra de pan o un panecillo pequeño) ó 30gr de cereales de desayuno, (un bol) ó 3 unidades de biscotes (pan tostado)

Grupo 3: FRUTAS

elegir una pieza de fruta.
2 tajadas de melón
1 pomelo
1 pera mediana
1 naranja mediana
3 albaricoques pequeños
1 caqui mediano
2 rodajas pequeñas de piña
2 higos