

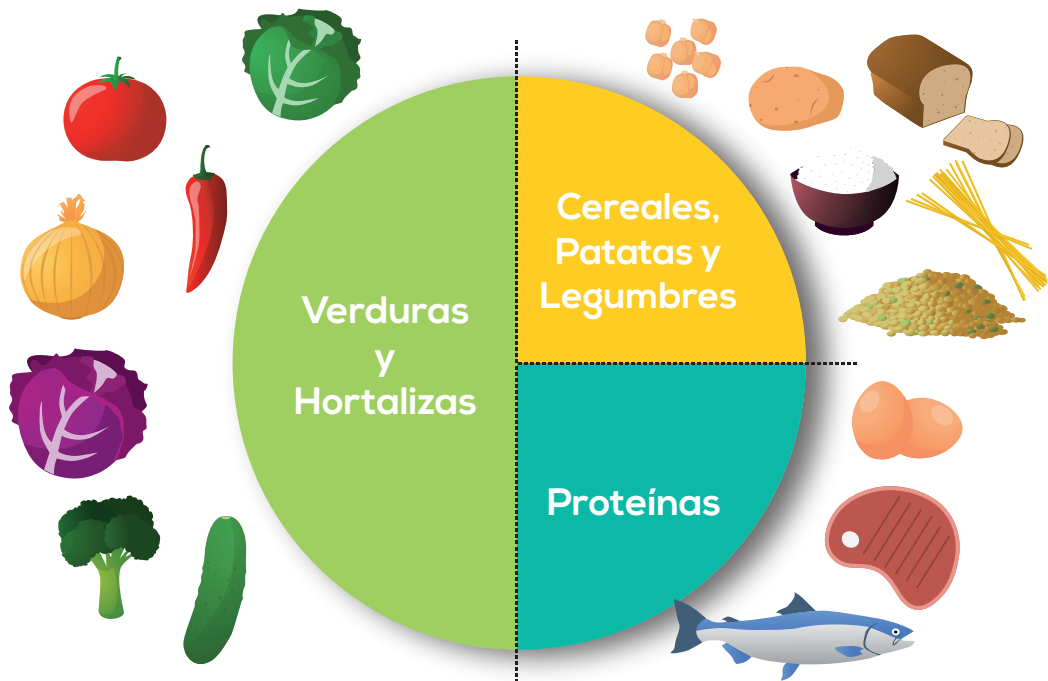


EL MÉTODO DEL PLATO

¡ES MUY SIMPLE Y FUNCIONA!

Una manera fácil y visual de comprender la proporción de alimentos que debe llevar una comida principal, para que sea sana y equilibrada.

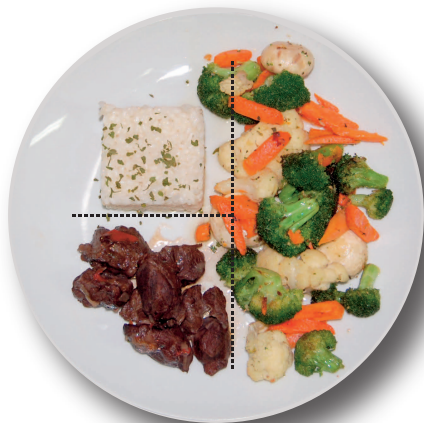




La idea es que incluyas real o imaginariamente en un plato llano, de tamaño normal (23cm), los alimentos que vas a tomar en la comida o en la cena, dividiéndolo en tres partes:

- La mitad de plato se ocupará con verduras y hortalizas.
- Un cuarto del plato se llenará con cereales, patatas o legumbres.
- Y el otro cuarto se reservará para alimentos proteicos.

EJEMPLOS DE PRESENTACIÓN.



Siempre acompañado de agua para beber y fruta o lácteos desnatados como postre.



Espaguetis con tomate.
Salchichas con espárragos.



Pasta con champiñones
y pimientos. Filetes de pollo.



Ensalada.
Salmón con patatas.

También puedes usar este método para cocinar tus platos tradicionales de forma equilibrada.

Lentejas y tortilla de espinacas



Paella y gazpacho



Lo importante es mantener la proporción de cada grupo de alimentos.
No olvides: la verdura/hortaliza la mitad de tu plato.

PON EN PRÁCTICA ESTOS CONSEJOS.

1 Empieza el día con un buen desayuno.

2 A media mañana y media tarde, una fruta y/o un lácteo desnatado te ayudarán a completar la dieta.

3 Sirve en la mesa solo los alimentos que te correspondan comer, según el Método del Plato, evitarás comer en exceso.

4 Mastica lentamente, disfrutando de los sabores, te ayudará a tener mejores digestiones y a saciar antes el hambre.