

EJEMPLOS DE PRESENTACIÓN.



Elige agua para beber (evita las bebidas azucaradas) y fruta como postre.

Lentejas con hortalizas 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.

La idea es que incluyas real o imaginariamente en un plato llano, 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 se llenará con cereales (mejor integrales), patatas o legumbres
- Y el otro cuarto se reservará para alimentos proteicos.



Espaguetis con tomate.
Salchichas con espárragos.



Pasta con champiñones
y pimientos. Filetes de pollo.



Ensalada.
Salmón con patatas.

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 **sin azúcar** 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.




JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



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.