

NO coma menos, coma mejor.

Consuma frutas y hortalizas todos los días, juegue con la variedad y el color

- Evite las **grasas saturadas**: piel del pollo, grasa de la carne, mantequilla, leche entera, bollería, helados,...
- Consuma **pescado** 2 ó 3 veces por semana, en lugar de carne
- Cocine con **poca grasa**: microondas, horno, vapor, plancha, ...
- Ingiera más **fibra**: pan integral, cereales integrales, fruta y verdura
- Reparta sus alimentos en **5 ó 6 comidas** al día.
- Evite el consumo de **alcohol**.
- Reduzca la cantidad de **sal** en las comidas, elija productos envasados con poca sal.

Vigile las grasas y azúcares de los productos que compra, siempre hay alternativas más saludables.

Fíjese en las cantidades por 100 g de producto.

Valores nutricionales promedio Valores nutricionais médios		
	Por cada / por 100 g	1 porción / 1 porção (150 g)**
Valor energético / Energia	316 kJ 75 kcal	475 kJ 113 kcal
Grasas / Lipidos -de las cuales, grasas saturadas / dos quais saturados	3,8 g 2,4 g	5,7 g 3,6 g
Hidratos de carbono -de los cuales azúcares / dos quais açúcares	4,7 g 4,7 g	7,1 g 7,1 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores medios	Por 100 g	Por 125 g
Valor energético	586 kJ / 141 kcal	733 kJ / 176 kcal
Grasas	9,0 g	11,3 g
de las cuales saturadas	6,3 g	7,9 g
Hidratos de carbono	11,1 g	13,9 g
de los cuales azúcares	11,1 g	13,9 g
Proteínas	3,8 g	4,8 g
Sal	0,13 g	0,16 g
Calcio	120 mg (15% VRN*)	150 mg (19% VRN*)

*VRN: Valor de Referencia del Nutriente.

Escoger alimentos menos grasos y porciones más pequeñas le ayudará a mantener el peso que se ha propuesto.

Mi propósito con relación a mi alimentación es:

Especifique: **QUÉ, CÓMO, DÓNDE, CUÁNDO**

Personas que podrían ayudarme a alcanzar mi meta:

POSIBLES OBSTÁCULOS

¿CÓMO ACTUARÉ?

El método del plato es una forma fácil de planificar menús saludables, sin necesidad de pesar los alimentos ni contar calorías.

Solo necesita acercarse a estas proporciones:

- la mitad del plato con hortalizas
- un cuarto del plato con proteínas
- y el otro cuarto con cereales/patatas o legumbres

Acompañe el plato con **agua para beber y fruta de postres**

CEREALES/PATATA/ LEGUMBRES

Elija cereales integrales (pasta integral, pan integral, arroz integral,...), tienen más fibra y nutrientes. La patata mejor cocida que frita.



HORTALIZAS

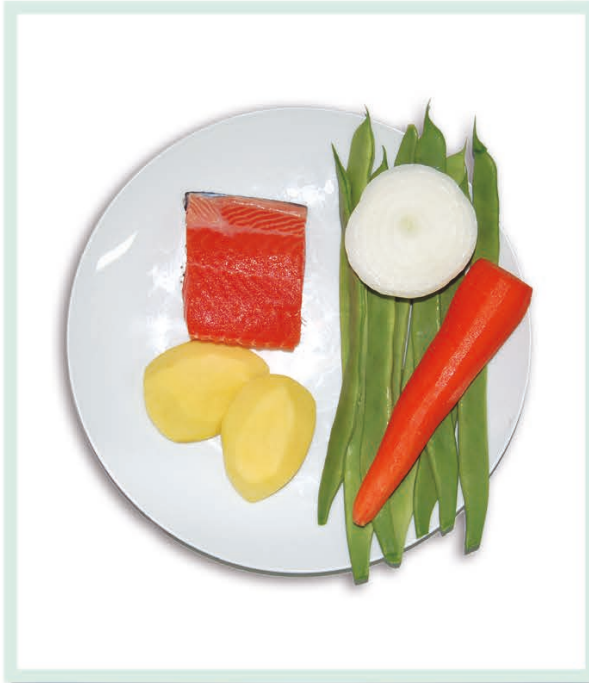
Cuanta más cantidad y más variada mejor.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Elija pescado, huevo, queso, carne blanca, frutos secos, seitán, tofu o legumbres

Ejemplos de menús con el método del plato.

Marmitako de salmón



Garbanzos con hortalizas



Ejemplos de menús con el método del plato.

