

EL PLATO SALUDABLE mediterránea

Este plato constituye una herramienta práctica para ayudarnos a saber cómo tiene que ser una alimentación saludable, de forma que podemos crear comidas saludables y equilibradas.

Dale color a tu plato y prueba sabores nuevos.

La mitad del plato tiene que estar compuesto por verduras y frutas preferiblemente de **temporada**.

(espinacas, berenjena, calabacín, tomate, brócoli, fresas, uvas, piña, kiwi...)

1/4 del plato tienen que ser cereales.

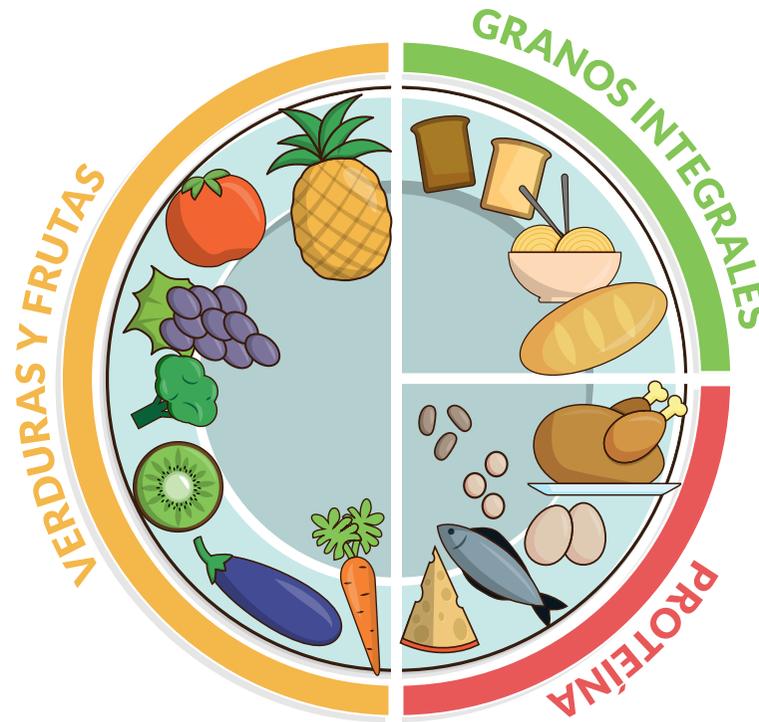
Mejor **integrales** que refinados, por su efecto sobre los niveles de azúcar e insulina.

(maíz, pan integral, quinoa, pasta y arroz integral, harina integral...)

¡Destina otro cuarto de plato a las proteínas!

Las legumbres y los frutos secos naturales, son fuente de proteínas saludables además de versátiles.

(carnes magras, aves, pescados, huevos...)



¡Hidrátate!
Evita bebidas azucaradas y limita los productos lácteos y zumos de fruta natural.



¡Con moderación!
Elige aceites vegetales saludables. (oliva, girasol, maíz, soja...)



¡Mantente activo!
Recuerda realizar actividad física.

Y para cenar...

Realiza tu cena de forma suave y con el tiempo suficiente para hacer la digestión antes de dormir.

SI HAS COMIDO...

pasta/ arroz	patata legumbre	verdura
verdura	pasta/ arroz	patata legumbre
carne	pescado	huevo
pescado	carne	huevo
huevo	pescado	carne
fruta		lácteo
lácteo		fruta

CENA...

Ejemplos de cenas con plato único

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Verduras salteadas con tiras de ternera y salsa de soja y arroz integral	Salteado de verduras con huevo y tallarines (fideos de arroz, pasta integral...)	Quiche de puerros y brócoli con tomates cherry horneados (la quiche lleva huevo como proteína)	Bocadillo (pan integral, multicereal, centeno ...) de verduras asadas y queso (cabra, edam, fresco...) ¡Añade pesto!	Tosta de aguacate con atún y tiras de pimiento rojo	Coca de espinacas y cebolla con queso fresco y nueces	Espaguetis (integral) con calabacín y gambas