



NutriFarmacia

NUTRIFARMACIA TIPS -CONSEJOS QUE NOS AYUDAN A NUTRIRNOS MEJOR.

CONSEJO 3: CONSTRUYE TU PLATO SALUDABLE

El plato saludable se compone de cereales, proteínas, frutas, verduras y una bebida saludable. Utilizamos un esquema mental dividido en 3 partes para entender y practicar mejor esta forma saludable de alimentarnos.

ENCUENTRA LOS ELEMENTOS DEL PLATO SALUDABLE.

Y adáptalos a tu forma de comer. La porción verde son verduras, hortalizas y frutas, la porción naranja son hidratos de carbono y la porción roja son proteínas. Ten en cuenta que las legumbres cubren la porción naranja mas roja ya que tienen hidratos y proteínas a la vez.

LA MITAD DEL PLATO FRUTA Y VEGETALES

Elige frutas y vegetales de colores variados, ya que te van a proporcionar las vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para combatir enfermedades y además con bajos en calorías.

FRUTAS

Siempre frutas enteras o zumos naturales, en presente en tu comida al menos dos veces al día, como snacks, como merienda o almuerzo, como postre.

VEGETALES

Hervidos, crudos, microondas, asados, barbacoa, al horno. En ensalada, como primer plato, como guarnición.

HIDRATOS DE CARBONO

¿Pueden ser integrales?, mejor el cereal con todas su partes, las cascarras aportan fibra, los gérmenes aportan vitaminas y proteínas, la semilla almidones energéticos. Evita postres y snacks demasiado dulces, galletas, pastelitos y tartas.

LACTEOS

Al menos dos veces al día, excepto para mujeres, niños y personas con osteoporosis que se recomiendan tres raciones de leche, queso o leche fermentada. Elige bajos en grasa en tu rutina diaria. Los lácteos deben ser colocados fuera de este plato, contienen hidratos y proteínas.



PROTEÍNAS

No solo las encontramos en la carne y pescados. Las legumbres, huevos, frutos secos, soja. Son todas ellas fuentes de proteínas válidas.

DATOS FIABLES

Visita la web de la Universidad de Harvard donde hablan del plato saludable. Y descárgate en manual en español <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>