

EL PLATO SALUDABLE

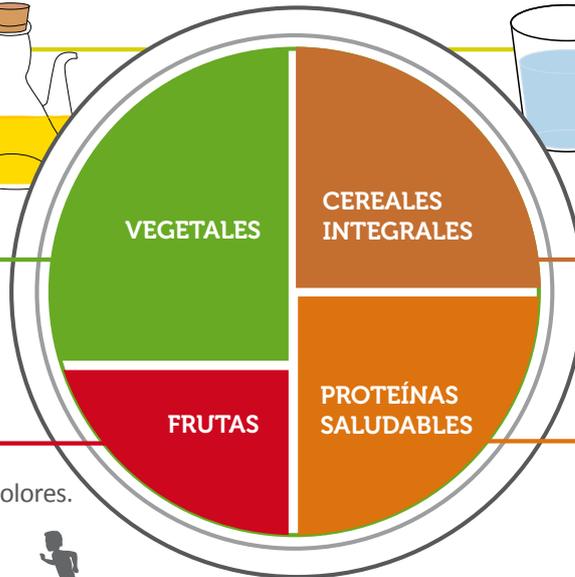
Usa **aceites saludables** (como el de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita el consumo de mantequilla y grasas trans.



Cuanto más **verduras y más variadas**, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

Come muchas **frutas** de todos los colores.

MANTENTE ACTIVO



Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limita el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.



Come **cereales integrales** (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limita el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Escoge **pescado, aves, judías y nueces**, limita la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

LAS MANOS NOS DICEN CUÁNTO

La falta de control en las porciones es una de las razones que explican el sobrepeso. Un truco sencillo para evitar el exceso de grasas y calorías es estimar las porciones diarias que cada persona necesita en función de la propia mano.



Dos palmas de la mano
Cantidad de verduras



Un puño
Cantidad de pasta, arroz o legumbres cocidas



Palma de la mano
Cantidad de carne y pescado



Un puño
Cantidad de fruta



La punta del pulgar
Cantidad de aceite diario

