

# Alimentación saludable

## Planifica tu menú

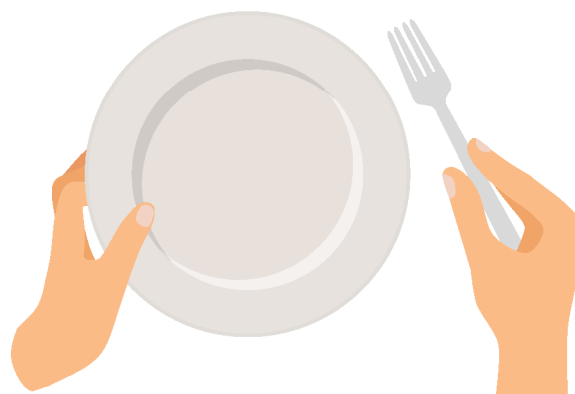
Comer bien para sentirte mejor



## Planifica tu menú saludable y nutritivo

Hay una herramienta que se conoce como plato de Harvard.

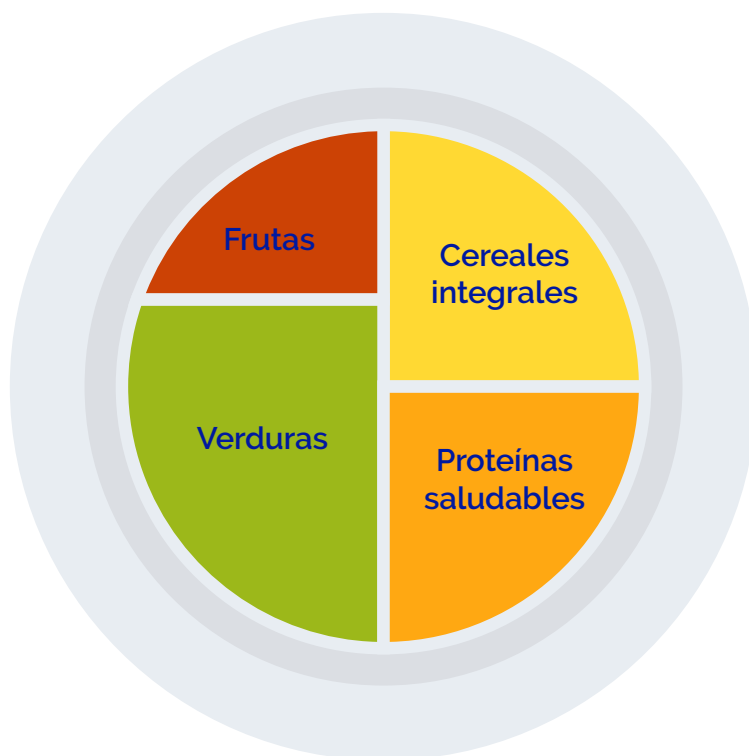
Se puede utilizar en todas las comidas que hacemos a lo largo del día, desde el desayuno hasta la cena.



Si tenemos un plato, tenemos que distribuir la comida siguiendo unas proporciones determinadas:



Aceite de oliva

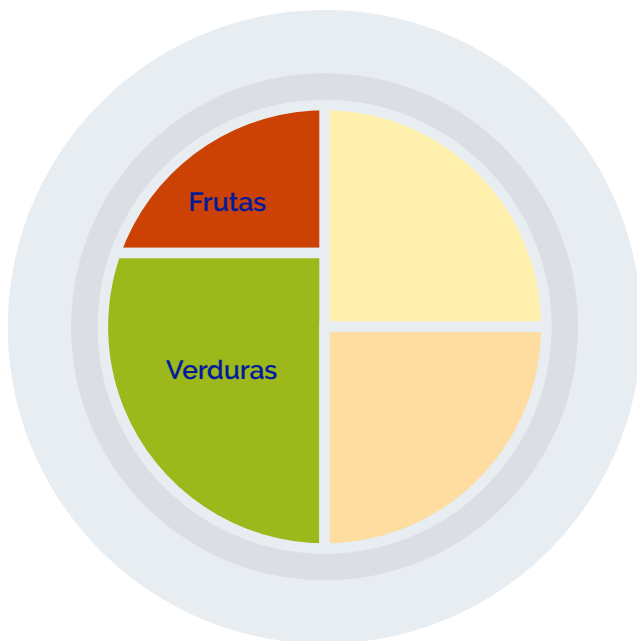


8 Vasos de agua al día

## La mayor parte del plato tienen que ser verduras y frutas

La mitad del plato tienen que ser verduras y frutas. Intenta que sean de distintos colores y formas en cada comida.

Por ejemplo: alcachofas de bote, pimientos asados, menestra de verduras, verduras salteadas, ensalada de lechuga con tomate y pepino, puerros gratinados, espárragos a la plancha.

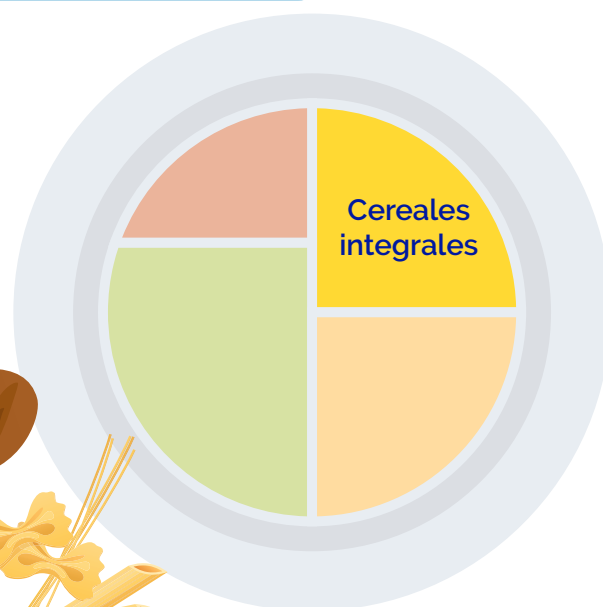


## La mayor parte del plato tienen que ser verduras y frutas

Un cuarto del plato tiene que tener cereales integrales.

Puede ser pasta integral, arroz integral, pan integral.

Podemos sustituirlo por patatas cocidas de vez en cuando.



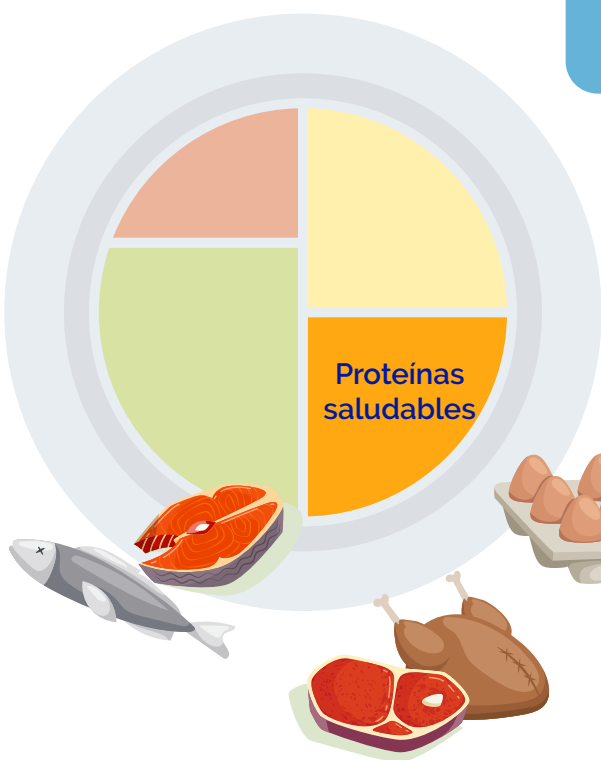
## Proteínas saludables

Un cuarto del plato tiene que estar ocupado por proteínas de calidad.

Por ejemplo, huevos, pescado, pollo, lomo de cerdo o ternera...

Procura tomar 3 veces a la semana legumbres.

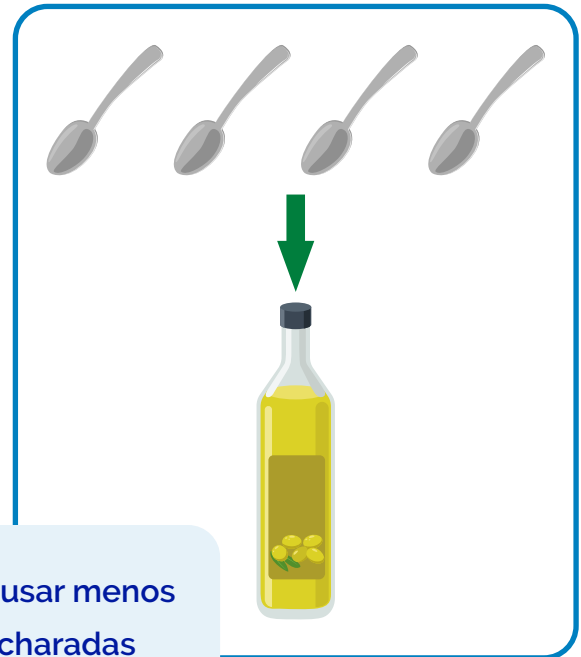
Hacen muy bien a nuestros músculos.



## Aceite

El aceite de oliva lo podemos utilizar para aliñar una ensalada, hacer a la plancha un filete, poner en las tostadas del desayuno...

Puedes utilizarlo dónde y cuándo quieras.



Recuerda usar menos de 4 cucharadas soperas de aceite al día.

## Ten en cuenta:

### Antes de ir al supermercado...

Haz la lista de las cosas que tienes que comprar.

Procura ir sin hambre, así comprarás solo lo que necesitas.



## En los desayunos, comidas y cenas

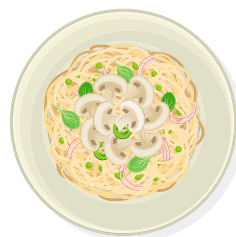
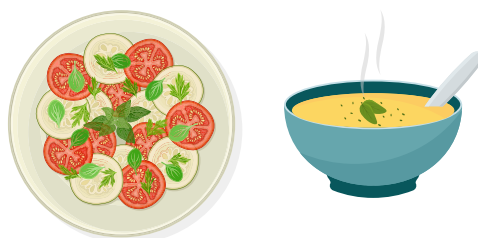
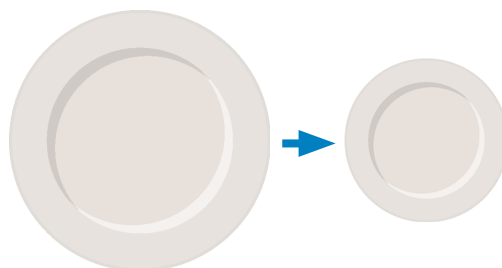
Procura servirse la comida en un plato que no sea muy grande, así no tendrás la sensación de que es poco.

Si en una comida hay entrantes, mejor servirlos en el plato.

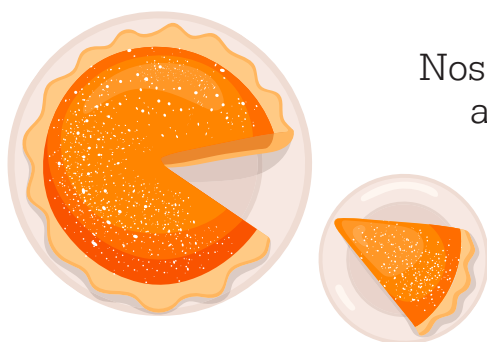
Así seremos conscientes de la cantidad de comida que comemos.

Aprovecha el momento para hablar con las personas que tengas al lado.

Es un buen momento para compartir las cosas que has hecho durante el día.



## En los desayunos, comidas y cenas



Nos servimos la porción que nos vayamos a comer y trataremos de no coger más.

## Recuerda...



*Es importante dormir 8 horas al día.*



*El ejercicio y la alimentación son muy importantes para sentirnos bien.*