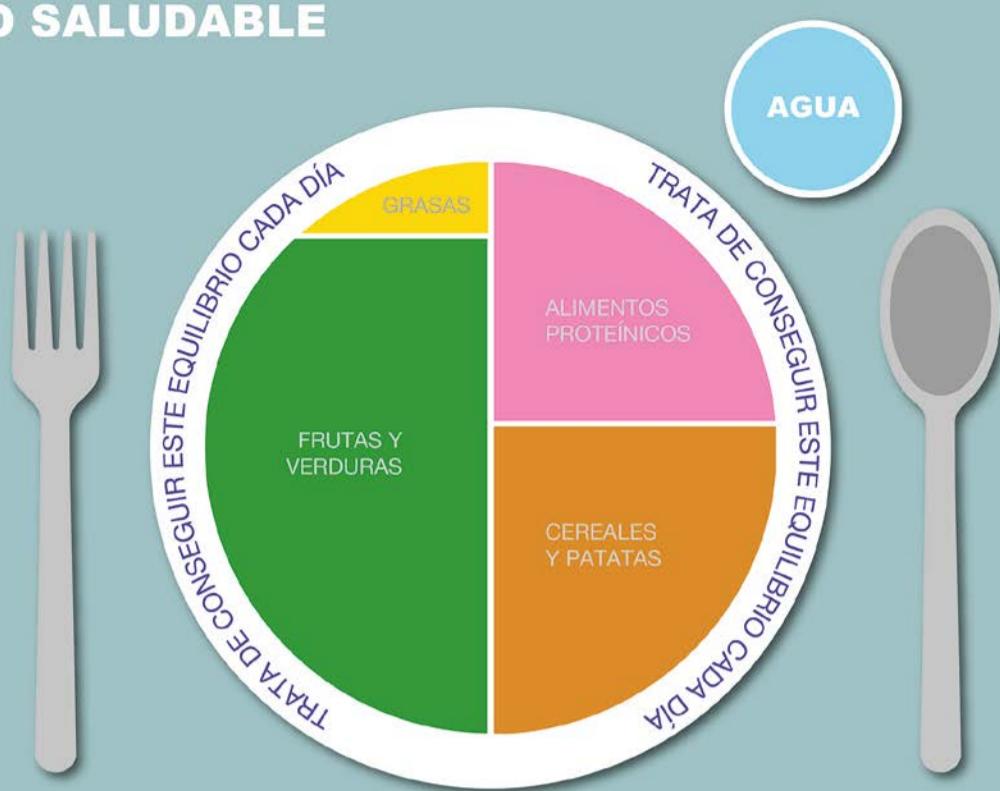


## PLATO SALUDABLE



Euskadi, bien común

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO  
Diputación Foral de Gipuzkoa Departamento de Salud

## PLATO SALUDABLE



### Proteínas

Consume principalmente proteínas procedentes de legumbres, pescados, huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

AGUA

## UTILIZA ESTE PLATO COMO MODELO PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



### Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras.

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Aprovecha siempre las de temporada.



### Coloca en un cuarto de tu plato cereales (arroz, avena, trigo, maíz, etc.) o sus derivados (pan, pasta, etc.).

A la hora de consumir cereales y sus derivados procura que sean integrales.

Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



### En el otro cuarto de plato pon una fuente saludable de proteína.

Elije preferentemente legumbres, pescado (variando entre pescado azul y blanco), huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

La leche y/o derivados, como queso y yogures, son una buena fuente de calcio, como también lo son las verduras de hoja oscura, legumbres, frutos secos o conservas de pescado.



Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es virgen (no refinado).

Ingiere principalmente agua como bebida.

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea yodada.

Dedica tiempo a cocinar y preparar tus platos.

Evita consumir:

- ✗ Productos precocinados listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas etc.).
- ✗ Bebidas azucaradas, dulces y bollería.
- ✗ Aperitivos salados.
- ✗ Carnes rojas y carnes procesadas: fiambres, embutidos, etc.
- ✗ Frituras, elige otras formas de cocinado: al vapor, plancha, horno, etc.

Al hacer la compra:

- ✓ Elige alimentos frescos o poco procesados.
- ✓ Revisa la etiqueta y elige productos bajos en azúcar, sal y grasas.