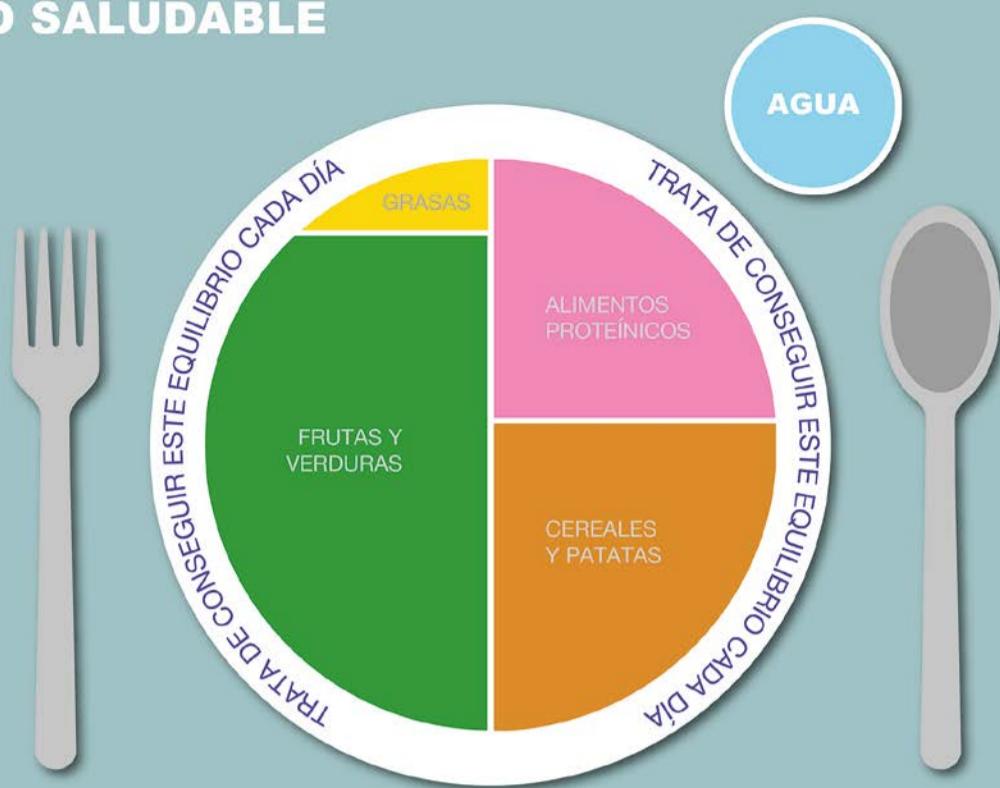


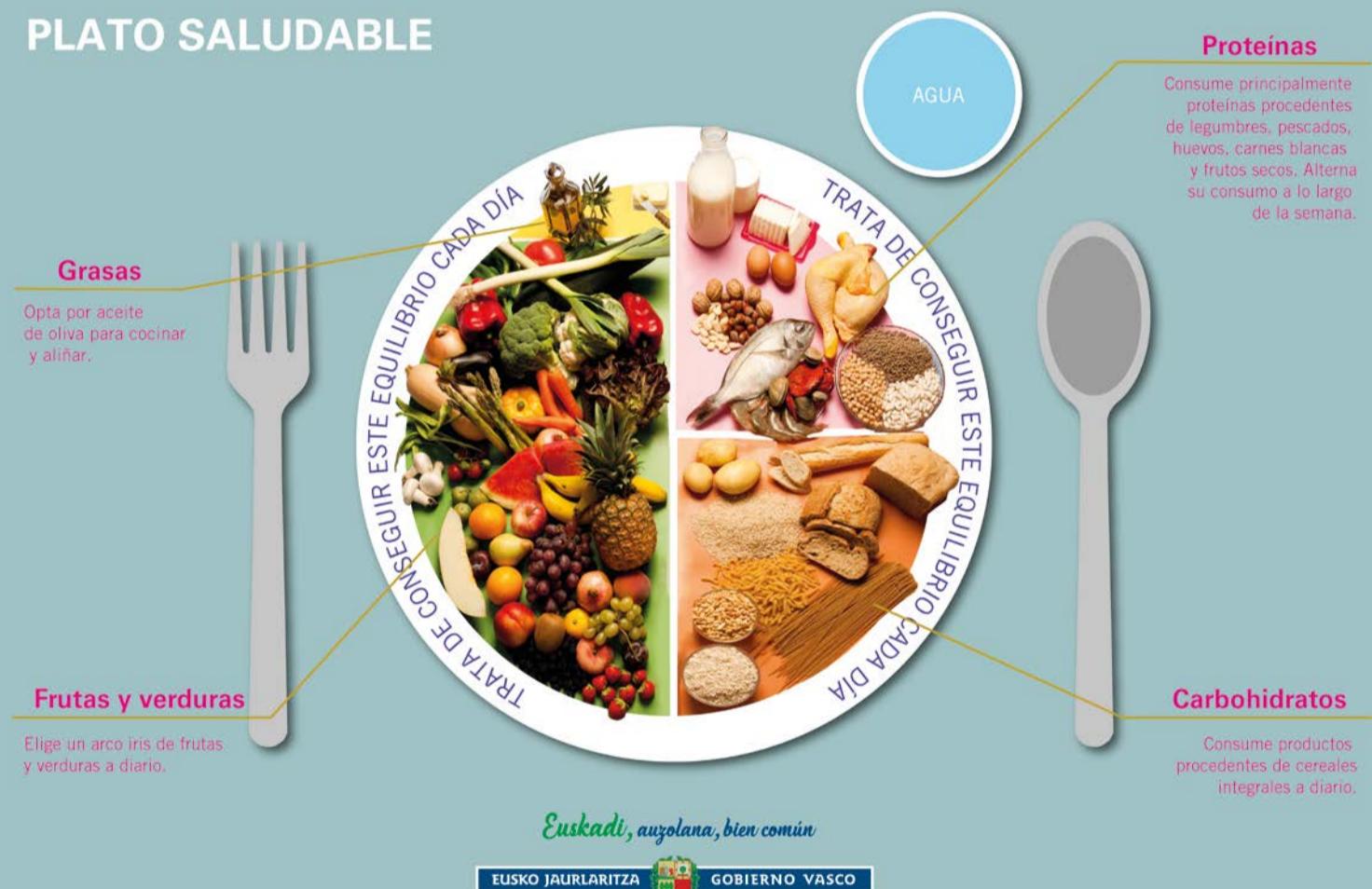
## PLATO SALUDABLE



Euskadi, bien común

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO  
Diputación Foral  
Departamento de Salud

## PLATO SALUDABLE



## 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.