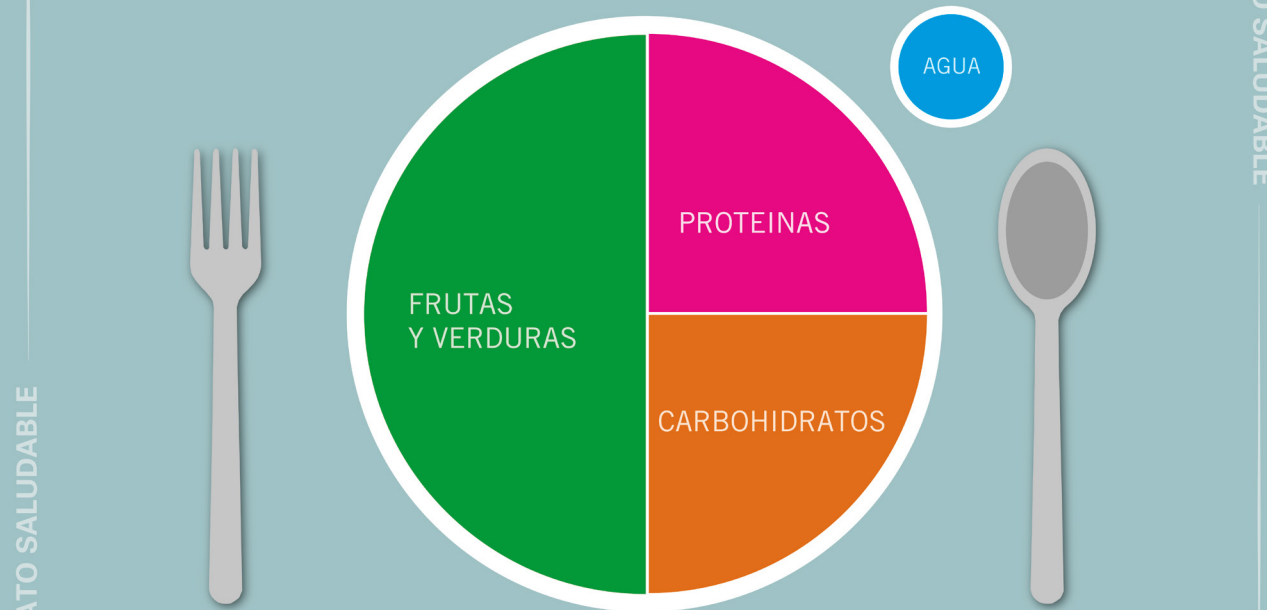


TRATA DE CONSEGUIR ESTE EQUILIBRIO CADA DÍA

PLATO SALUDABLE

PLATO SALUDABLE



Euskadi, auzolana, bien común



Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

TRATA DE CONSEGUIR ESTE EQUILIBRIO CADA DÍA

PLATO SALUDABLE

PLATO SALUDABLE



Elige un arco iris de frutas y verduras a diario.

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

Consume cereales integrales y sus derivados a diario.

Euskadi, auzolana, bien común



Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

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.**  
Elige 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 los 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.**

**Al hacer la compra:**

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

**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.