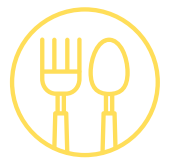


# EL MÉTODO DEL PLATO

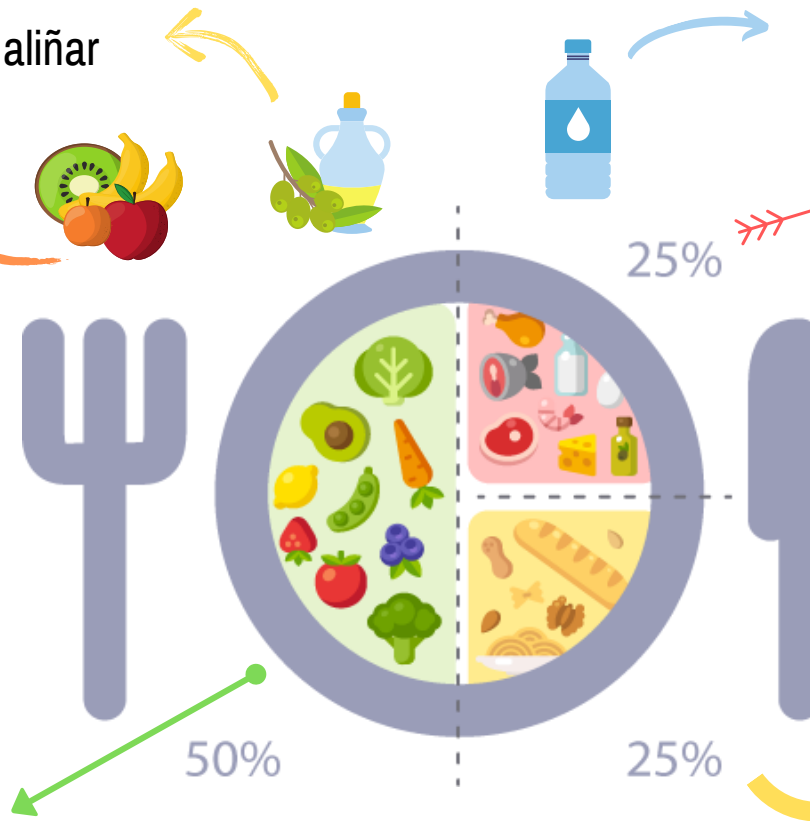


- ✓ Es una forma sencilla de planificar menús saludables respetando las cantidades que debemos consumir diariamente de cada alimento
- ✓ No necesitas pesar los alimentos, cuantificas las porciones de manera visual según lo que ocupan en el plato
- ✓ Utilizas un único plato liso grande para la primera y segunda parte de la comida

Utiliza **grasas saludables** para cocinar y aliñar

La **fruta** cuando quieras, cuanta más variedad mejor y mínimo 3 piezas al día

En la mitad colocamos **verduras y hortalizas**, variando la forma de cocinarlas: en forma de ensalada, hervidas o al vapor, al horno, a la plancha o parrilla, salteadas, al wok...



El **agua** como bebida principal

El otro cuarto con un **alimento proteico**, como carne magra, pescado blanco o azul, huevos, frutos secos, derivados vegetales, lácteos...

Un cuarto lo rellenamos con **cereales integrales** como legumbres, pasta, arroz, quinoa, patata, pan...