

O prato para comer saudable

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocina ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

O prato de alimentación saudable, creado por expertos en nutrición da Facultade de Saúde Pública de Harvard e os editores de Harvard Health Publications, é unha guía para crear comidas saudables e equilibradas, xa sexan servidas nun prato ou envasadas para levar en calquera lugar, merenda ou xantar.

• Fai a maior parte das túas comidas vexetais e froitas: a metade do teu prato:

Tenta incorporar cor e variedade, e lembra que as patacas non contan como verdura en The Healthy Eating Plate polo seu efecto negativo sobre o azucre no sangue.

• Elixo cereais integrais: $\frac{1}{4}$ do teu prato:

Os grans integrais e intactos (trigo integral, cebada, bagas de trigo, quinoa, avea, arroz integral e comidas elaboradas con estes ingredientes como a pasta de trigo integral) teñen un efecto máis moderado sobre o azucre no sangue e a insulina que o pan branco, o arroz branco e outros grans refinados.

• O valor da proteína: $\frac{1}{4}$ do teu prato:

O peixe, o polo, as leguminosas (feixóns) e as noces son fontes de proteínas saudables e versátiles: pódense mesturar en ensaladas e combinar ben con vexetais nun prato. Limita as carnes vermellas e evita as procesadas como o touciño e as salchichas.

• Aceites vexetais saudables: con moderación:

Escolla aceites vexetais saudables como oliva, canola, soia, millo, xirasol, cacahuete ou outros, e evite os aceites parcialmente hidroxenados, que conteñen graxas trans non saudables. Lembre que "baixo contido de graxa" non significa "saudable".

• Beba auga, café ou té:

Evita as bebidas azucradas, limita o leite e os produtos lácteos a unha ou dúas porcións ao día e limita o zume a un vaso pequeno ao día.

• **Mantéñase activo:**

A figura vermella que corre sobre o mantel de The Healthy Eating Plate é un recordatorio de que manterse activo tamén é importante para controlar o peso.

A mensaxe principal de The Healthy Eating Plate é centrarse na calidade da dieta.

• O tipo de hidratos de carbono na dieta é máis importante que a cantidade de hidratos de carbono na dieta, porque algunhas fontes de hidratos de carbono, como verduras (que non sexan patacas), froitas, cereais integrais e legumes (feixóns/leguminosas)/feixóns) - Son máis saudables que outros.

• O prato de alimentación saudable tamén aconsella aos consumidores que eviten as bebidas azucradas, unha importante fonte de calorías, normalmente con pouco valor nutricional.

• O prato de alimentación saudable anima aos consumidores a utilizar aceites saudables e non establece un máximo sobre a porcentaxe de calorías de fontes de graxa saudable que as persoas deberían obter cada día.

NuttraliX **Mi plato saludable** **NuttraliX**

Frutas
Come muchas frutas y de todos los colores. Aprovecha las de temporada.

Verduras
Cuantas más verduras y variedad mejor. Escoge las de temporada.

Aceite
Usa aceites saludables como el aceite de oliva para cocinar y para las ensaladas. Evita las grasas trans.

Agua
Bebe agua en las comidas. Limita los lácteos a 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

Cereales integrales
Come variedad de cereales integrales como pan, pasta, arroz o quinoa integral. Limitar el consumo de pan, pasta y arroz blanco. En este grupo también se pueden incluir los tubérculos como la patata y el boniato.

Proteínas saludables
Escoge pescados, aves, legumbres, huevos, frutos secos y queso. Limita las carnes rojas y procesadas.

Encuéntranos en: www.nuttralia.com

*información extraída y adaptada del Plato saludable de Harvard