

Coma una gran variedad de alimentos bajos en grasa y reduzca las calorías que ingiere habitualmente.

- Evite las **grasas saturadas**: piel del pollo, grasa de la carne, mantequilla, leche entera, bollería, helados,...
- Consuma **pescado** 2 ó 3 veces por semana, en lugar de carne
- Cocine con **poca grasa**: microondas, horno, vapor, plancha, ...
- Ingiera más **fibra**: pan integral, cereales integrales, fruta y verdura
- Reparta sus alimentos en **5 ó 6 comidas** al día.
- Limite el **alcohol** a 2 ó 3 unidades a la semana (1 unidad= lata de cerveza, medio cubata o copa de vino)
- Reduzca la cantidad de **sal** en las comidas, elija productos envasados con poca sal.

Vigile las grasas y azúcares de los productos que compra, siempre hay alternativas más saludables.

Fíjese en las calorías de los productos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores medios	Por 100 g.	Por 125 g.
Energía	348 KJ (82 Kcal)	435 KJ (103 Kcal)
Proteínas	3,6 g	4,5 g
Hidratos de carbono	12,5 g	15,6 g
de los cuales azúcares	12,5 g	15,6 g
Grasas	2,0 g	2,5 g
de las cuales saturadas	1,3 g	1,6 g
Fibres	0 g	0 g
Sodio	0,05 g	0,06 g
Calcio	120 mg (15% CDR*)	150 mg (18,8% CDR*)

El método del plato es una forma fácil de planificar menús saludables, sin necesidad de pesar los alimentos ni contar calorías.

Sólo necesita un plato llano de 23 cms. en la parte central (plato estándar)



CEREALES/PATATA/ LEGUMBRES

Elija cereales integrales (pasta integral, pan integral, arroz integral,...), tienen más fibra y nutrientes. La patata mejor cocida que frita.

VERDURAS

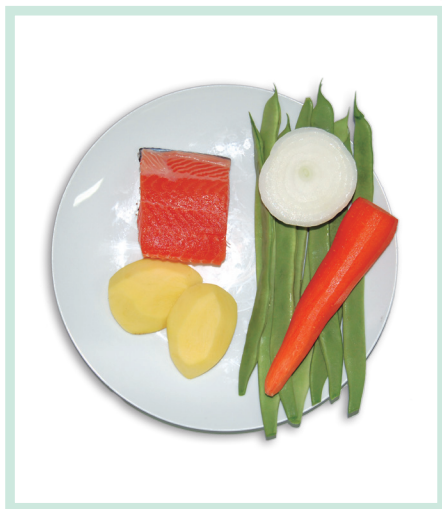
Cuanta más verdura y más variada mejor.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Elija carne magra, pescado, aves sin piel, huevo y embutidos bajos en grasa.

Ejemplos de menús con el método del plato.

Marmitako de salmón



Cocido sin grasa

