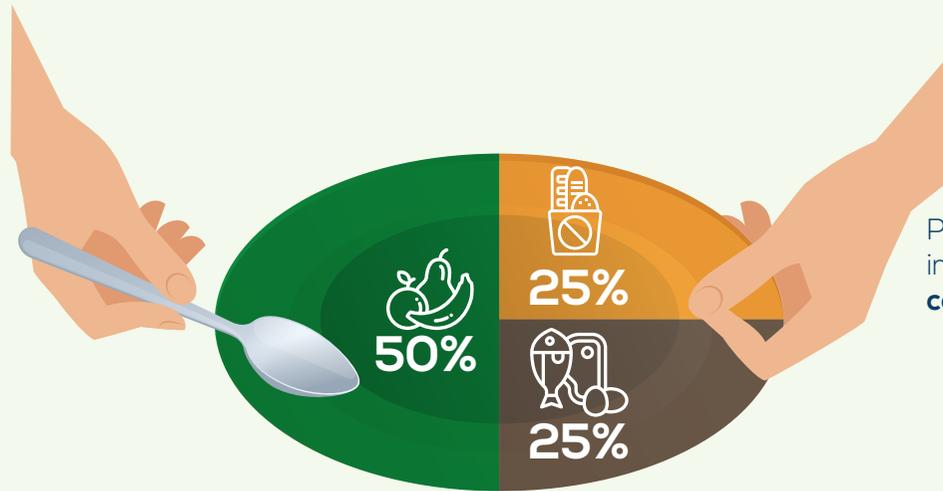


EL PLATO EQUILIBRADO Y SALUDABLE

El **método del plato** o de Harvard, es una **guía para crear platos de comida** de forma **equilibrada y saludable** basándose en:^{1*}

- Calidad de los alimentos.
- Cantidad de cada grupo de alimento.
- Tipos de hidratos de carbono.
- Consejos sobre bebidas y aceites.



Para una **alimentación saludable** es importante tener en cuenta los siguientes **consejos**:¹

- Evita las bebidas azucaradas.
- Consume una o dos porciones al día de leche y productos lácteos.
- Utiliza aceites vegetales de calidad.
- Limita el consumo de zumo a un vaso pequeño al día.

50%



VERDURAS Y FRUTAS¹

- Ocupan la **mitad** del plato.
- Consume gran **variedad** de frutas y verduras.



25%



PROTEÍNAS¹

- Ocupan $\frac{1}{4}$ del plato.
- **Origen animal:**
 - Pescados, pollo, huevos.
 - Limita la carne roja, queso y embutido.
- **Origen vegetal:**
 - Legumbres, nueces.



25%



CEREALES¹

- Ocupan $\frac{1}{4}$ del plato.
- **Cereales integrales:**
 - Pan, arroz o pasta integral.
- **Patatas** (evita las patatas fritas).
- **Cebada, avena, quinoa.**



Publicación de carácter orientativo y divulgativo, no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un Profesional Sanitario. No puede interpretarse que el contenido de esta web* puede sustituir al diagnóstico realizado por un Profesional Sanitario.

*La composición del plato puede variar según las necesidades individuales de cada persona en cuanto a nutrientes, tratamientos, actividad física o hábitos alimenticios. Consulta con tu profesional sanitario acerca de cuáles son las proporciones y tipos de alimentos más adecuados para ti.

Contenido elaborado por Dña. Mercedes Galindo Rubio, enfermera especialista en diabetes del Hospital Clínico San Carlos, Madrid.

Referencias: 1. Harvard T.H. Chan. The Nutrition Source. El plato para comer saludable (Spanish). Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>