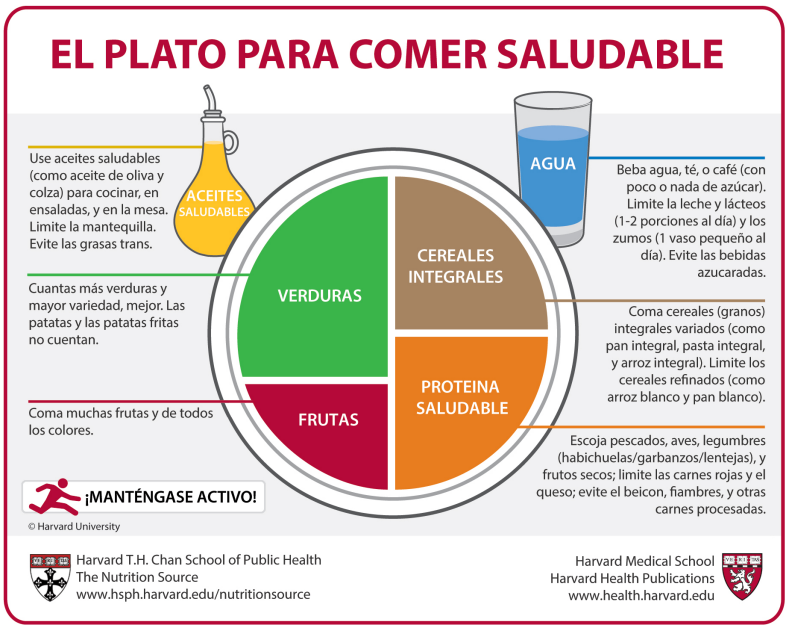
MAZ Salud

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CUARENTENA

¿Cómo sería un plato saludable?

Así, aunque durante años se ha seguido el llamado modelo de la pirámide alimenticia, que mostraba la cantidad de alimentos que era más sano consumir a lo largo de la semana, actualmente, existe un método que resulta más efectivo: es el llamado 'plato saludable'.

Tal y como propone la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard (Estados Unidos), esta técnica se basa en dividir mentalmente el plato de comida en diversas fracciones, para hacernos una idea de la cantidad de alimentos que debemos de consumir y cómo mezclarlos.



Hay que recordar que no siempre van a poder incluirse todos los elementos de la comida en un mismo plato, por ejemplo, si se toma una sopa. Sin embargo, se trata de una forma orientativa de entender las proporciones recomendadas y, sobre todo, la necesidad de que la variedad debe estar en cada comida, y no solo a lo largo de la semana.

Además, estas son algunas ideas que se has de tener en cuenta a la hora de hacer tus platos más saludables:

Medio plato para frutas y verduras

Está claro que las frutas y las verduras deben ser la base de nuestra dieta y, por lo tanto, los alimentos que más espacio ocupen en nuestro plato. De hecho, supondrán la mitad del mismo. Hay que tener en cuenta que casi las tres cuartas partes de este medio plato corresponderán a verduras y el otro cuarto a frutas. No se trata de comer solo unas espinacas y solo un plátano, sino de dar un poco de color al plato combinando frutas y verduras entre sí. No obstante, cada color significa que ese alimento tiene unas características concretas, por eso cuanto más variados sean los platos, más nutrientes obtendremos. Por último, hay que tener en cuenta que las patatas o los boniatos no se incluirían en esta categoría, debido a sus altos niveles de carbohidratos.

Para ponértelo un poco más fácil... ¡¡Aquí tienes una selección de recetas saludables para disfrutar en familia!!

Pincha Aquí

FUENTE https://blog.aecc.es/como-hacer-tus-platos-mas-saludables/

aecc Contra el Cáncer

MAZ Salud

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CUARENTENA

Cereales sí, pero integrales

El siguiente cuarto de este plato de comida saludable se dedicarán a los "granos integrales", es decir, alimentos como el arroz, el pan y otros cereales, que siguen siendo una parte fundamental de la dieta. Eso sí: han de consumirse preferiblemente en su versión integral, evitando en cambio el arroz blanco, trigo no integral y otros cereales no refinados, que son hidratos de carbono menos recomendables.

Proteínas saludables

El último cuarto del plato deberá destinarse, cómo no, a las proteínas. Eso sí, deben ser proteínas saludables, es decir, reduciendo en lo posible grasas saturadas, carnes rojas y procesadas (embutidos), etcétera. Así, son más recomendables alimentos como el pescado y las aves. Igualmente, no hay que olvidar que las legumbres también son una gran fuente de proteínas y que deberán incluirse a menudo en esta categoría. No siempre han de ser categorías separadas físicamente, también podemos crear combinaciones. Por ejemplo, un plato de lentejas con mucha verdura y un poco de arroz integral, o realizar esta misma combinación con una ensalada, a la que también podamos añadir algo de fruta

No te olvides del agua

Cuando se habla del plato de comida, este también debe incluir un vaso de bebida. En este sentido hay que recordar que es necesario beber suficiente agua cada día, y que este vaso de agua no debe sustituirse por bebidas azucaradas o refrescos. Asimismo, no se debería tomar más de un vaso de zumo (sin azúcar añadido) al día, y no exceder el consumo de leche.

Opta por aceites vegetales

Bien sea para cocinar o condimentar, escoge aceites vegetales como el de oliva. Por el contrario, hay que evitar los aceites parcialmente hidrogenados, que contienen grasas poco saludables.

No solo basta con una buena alimentación

Por último, hay que recordar que, aunque una dieta sana es fundamental para llevar una vida saludable, la misma ha de acompañarse de otros hábitos como ejercicio físico moderado diario y evitar tóxicos como el tabaco y el alcohol.

FUENTE https://blog.aecc.es/como-hacer-tus-platos-mas-saludables/

aecc Contra el Cáncer