



## EL PLATO SALUDABLE

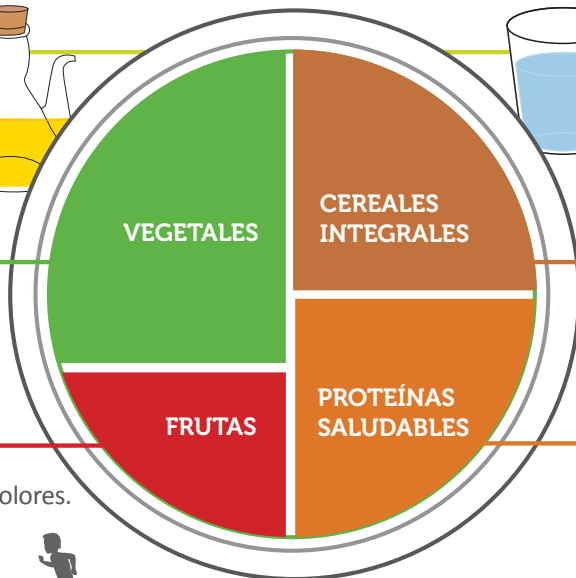
Usa **aceites saludables** (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita el consumo de mantequilla y grasas trans.



Cuanto más **verduras y más variadas**, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

Come muchas **frutas** de todos los colores.

**MANTENTE ACTIVO**



**Bebe agua, té o café** (con poco o nada de azúcar). Limita el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.



Come **cereales integrales** (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limita el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Escoge **pescado, aves, judías y nueces**, limita la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

# LAS MANOS NOS DICEN CUÁNTO

La falta de control en las porciones es una de las razones que explican el sobrepeso. Un truco sencillo para evitar el exceso de grasas y calorías es estimar las porciones diarias que cada persona necesita en función de la propia mano.



**Dos palmas de la mano**  
Cantidad de verduras



**Un puño**  
Cantidad de pasta, arroz o legumbres cocidas



**Palma de la mano**  
Cantidad de carne y pescado



**Un puño**  
Cantidad de fruta



**La punta del pulgar**  
Cantidad de aceite diario

