Arma tu plato *sin complicarte.*

Una guía visual para el almuerzo o la cena, basada en el Plato para Comer Saludable de Harvard.

La regla: ½ verduras y frutas · ¼ granos integrales · ¼ proteína saludable



Mitad: verduras y frutas
Variedad y color.
La papa no cuenta.



Un cuarto: granos integrales
Arroz integral, avena, quinua, pan integral.



Un cuarto: proteína saludable
Pescado, pollo, menestras, frutos secos.



Aceites saludables
Oliva o vegetales, con moderación.



Para beber, agua
Sin azucaradas. Jugo: un vaso pequeño al día.

Ojo

- **Limita** la carne roja y evita embutidos y carnes procesadas.
- Lácteos: 1 a 2 porciones al día.
- Arroz blanco y pan blanco suben rápido el azúcar: mejor integrales.
- Muévete: el plato es la mitad del trabajo.

Si tienes diabetes, enfermedad del riñón u otra condición, pide a tu médico o nutricionista que ajuste las porciones.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Información educativa. No reemplaza una consulta médica o nutricional.

dr. javico

Fuentes: Harvard T.H. Chan School of Public Health, The Nutrition Source. Healthy Eating Plate · OMS. Alimentación sana (nota descriptiva).