

UN PLATO SALUDABLE

Verdura

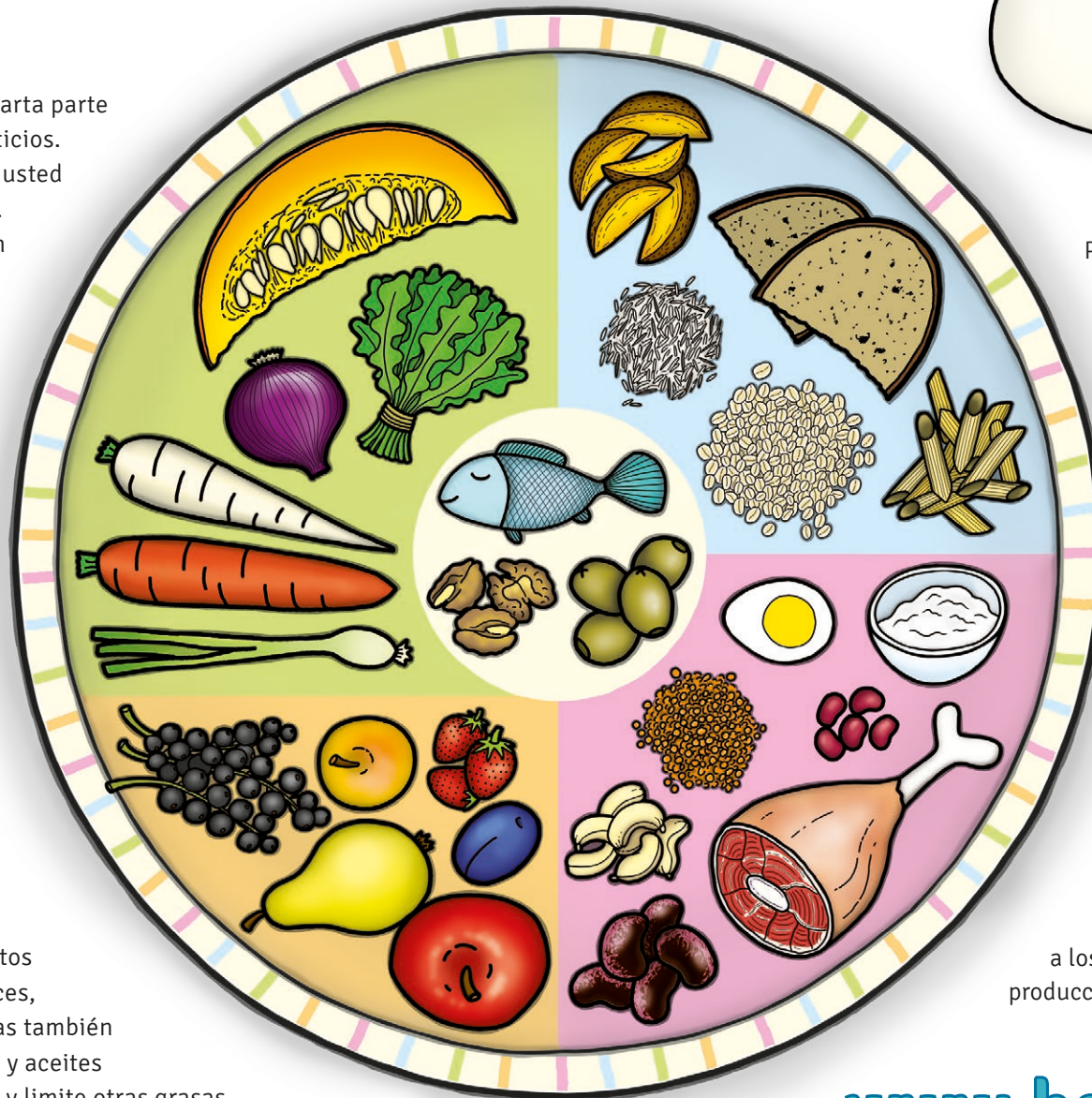
La verdura debería formar la cuarta parte del recibo de productos alimenticios. Cuantas más variadas verduras usted coma, mejor será para su salud. Las patatas fritas no se cuentan como verduras.

Frutas

Las frutas forman la segunda cuarta parte del plato. Lo más saludable es comer frutas de la temporada de diferentes tipos y colores. Las frutas es posible sustituirlas con el consumo de verduras.

Aceites y grasas

Los aceites y grasas son alimentos super saludables como las nueces, aguacate y pescados. Apropriadamente también son las mantequillas de calidad y aceites vegetales. No coma margarinas y limite otras grasas y aceites modificados.



Líquidos

Los líquidos son mejores en forma de agua limpia y tees no endulzados. Los líquidos y tees endulzados preferentemente rechácelos a todos.



Polisacáridos

Los polisacáridos son mejores en su forma natural. Por ejemplo granos de mijo, hojuelas de avena, panes de levadura con centeno, arroz salvaje. Es importante limitar ingerir productos con harina blanca.

Proteínas

Las proteínas las obtiene mayormente de pescados, de legumbres, de nueces, semillas, productos lácteos fermentados, huevos y carne. A la mayoría de nosotros nos beneficia las fuentes de proteínas vegetales. Escoja según su gusto y según su filosofía de alimentación.

Estilo de vida

Recomiendo darle preferencias a alimentos naturales ante que a los productos semielaborados, a los productos locales y biológicos ante que a los de alta producción y de importación. Practique deportes al aire libre.

www.healthyplate.eu/es