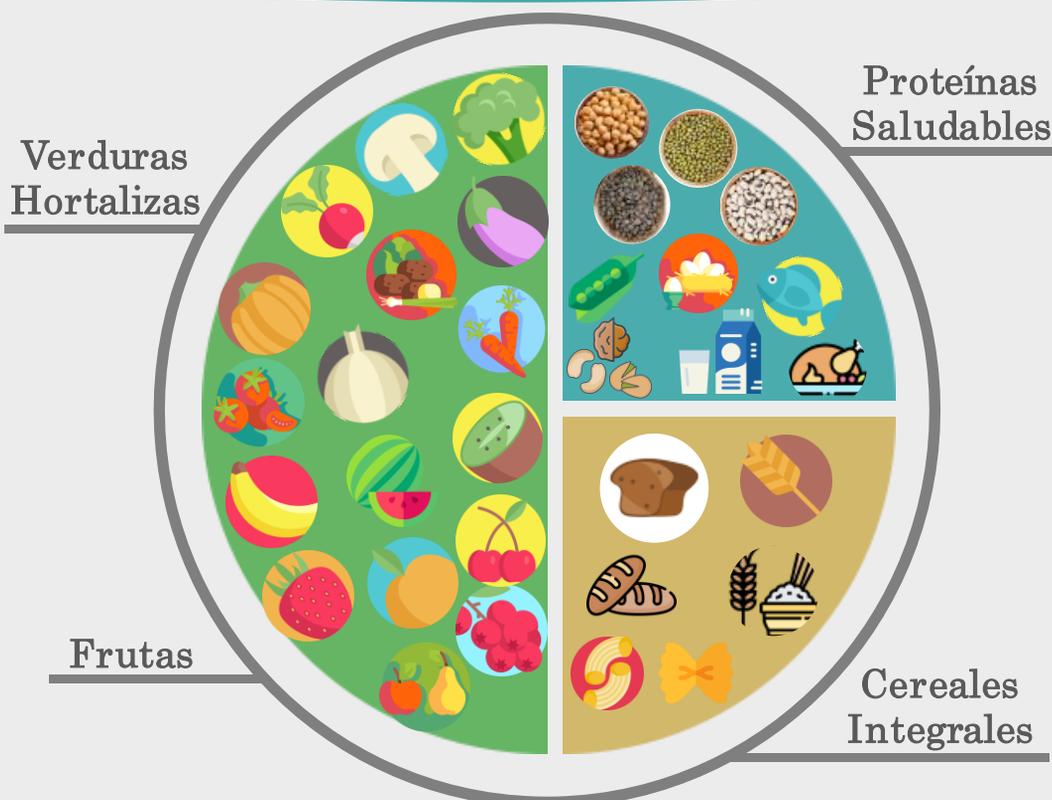


# EL PLATO SALUDABLE

Para una alimentación saludable y sostenible



Es una guía para crear comidas saludables y equilibradas.

- Intenta que la mayoría de tus comidas consistan en **VERDURAS Y FRUTAS**: **1/2 del plato**. CUANTO MÁS MEJOR y al menos 5 raciones al día y de diferentes de colores
- Añade **PROTEÍNAS SALUDABLES**: **1/4 del plato**. Legumbres, huevos, pescado, pollo y frutos secos. Limita las carnes rojas y procesadas.
- Escoge **CEREALES** (granos) **INTEGRALES**: **1/4 del plato** (pan, pasta o arroz en sus versiones integrales).



**ACEITES SALUDABLES** (como el de oliva virgen extra), para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Evita grasas saturadas, trans y otros aceites vegetales perjudiciales (palma, coco, palmiste...)



**AGUA** como principal fuente de hidratación. Evita refrescos, zumos y otras bebidas azucaradas



Consume de forma consciente e informada. Lee las etiquetas para elegir las opciones más saludables y compra preferentemente en **MERCADOS LOCALES** y tiendas de barrio



Para fomentar un **MODELO ALIMENTARIO MÁS SALUDABLE, JUSTO Y SOSTENIBLE**, prioriza los alimentos de temporada, de proximidad y los que se venden a granel y sin envases, especialmente de plástico.



**MANTENTE ACTIVO/A**, realiza actividad física de forma diaria. Recuerda la recomendaciones:

- Adultos al menos 30 min. de actividad física al día (10.000 pasos)
- Niños y niñas al menos 1 h 30 min. de actividad física al día (12.000 pasos)

