

# Cómo crear un PLATO SALUDABLE

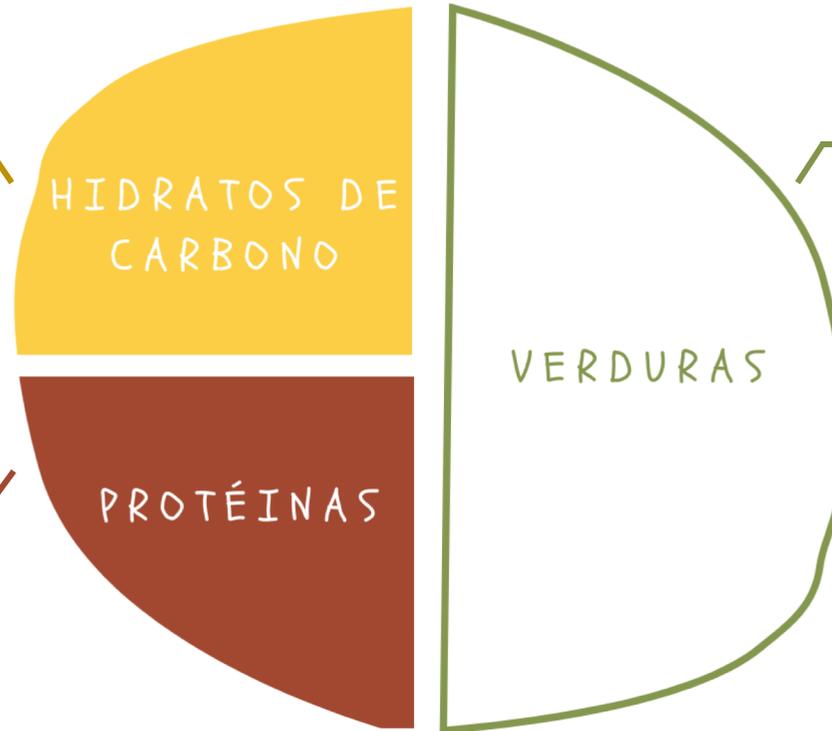
El plato saludable es una guía nos indica la proporción de hidratos de carbono, proteínas y verduras que debemos incluir en cada una de nuestras comidas y cenas.

Los **HIDRATOS DE CARBONO** son una fuente de energía necesaria para el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Cereales integrales (pan, pasta, arroz, cuscús, etc.), quinoa o trigo sarraceno, patatas, boniato.

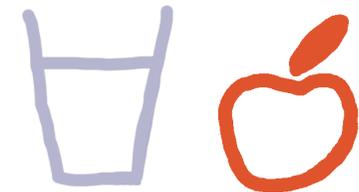
Las **PROTEÍNAS** son importantes para la estructura de nuestros músculos y nuestro cuerpo.

Carnes (preferentemente magras: pollo, pavo, conejo), pescados frescos o enlatados (bonito, sardinas, caballa, mejillones), huevos, lácteos y sus derivados, o bien si prefieres alguna opción de origen vegetal, puedes incluir legumbres: garbanzos, soja, lentejas, alubias, tufu, seitán...



Las **VERDURAS** son una fuente de fibra, vitaminas y minerales en la dieta.

Tomate, zanahoria, pepino, endivias, rúcula, espinacas, acelgas, alcachofas, brócoli, pimientos, champiñones, lechuga, acelgas, calabacín, repollo.



Y recuerda: de postre siempre una fruta y para beber agua.