

El método del plato

¿Qué proporción de alimentos debería tener una comida principal?

El Método del Plato es una manera muy visual de entender la composición total que debería tener una comida principal. Un “plato único”, completo y equilibrado. Dentro de la proporción de los diferentes grupos de alimentos, se puede ir variando según la función de los gustos personales o disponibilidad del momento, pero teniendo siempre en cuenta unas pautas de frecuencia de consumo.

Mucha
hidratación



Recuerda
añadir una pequeña
porción de grasas
saludables

Clasificación de los alimentos

Verduras y Hortalizas

Las hortalizas aportan muchos beneficios desde el punto de vista nutricional. Son sobre todo importantes porque regulan el tránsito intestinal y porque las vitaminas que aportan modulan muchos procesos metabólicos.

Todos los vegetales tienen un alto porcentaje de agua, y destacan también por su contenido de hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Sin embargo tienen muy pocas proteínas y grasas.



Aportan muchos beneficios, regulan el tránsito intestinal y aportan vitaminas necesarias para los procesos metabólicos.

Farinaceos / Hidratos

Aportan energía (glucosa) a todas las células del cuerpo. Sobretodo al cerebro, ya que sólo puede usar ésta como fuente de energía.

Posteriormente a la absorción de la glucosa, una pequeña porción restante se almacena en los músculos e hígado como reserva de energía en caso de que el cuerpo necesite glucosa para evitar bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemia), convirtiéndose en grasa. (**)



Los granos ricos en fibra te ayudan a sentirte lleno y saciado por más tiempo y además nos proporcionan energía.

Macronutrientes 4 Kcal / gr

Proteínas

Son los ladrillos que van construyendo y reparando los tejidos del cuerpo (órganos, músculos, etc.), forman parte del crecimiento, ayudan a regular y a mantener las funciones del cuerpo.

También tiene distintas funciones importantes como reguladora hormonal, enzimática, transportadora de algunas vitaminas, función genética, acción inmunológica (anticuerpos), etc.



Son los ladrillos que van construyendo y reparando los tejidos del cuerpo. Participa en distintas funciones importantes para el organismo.

Macronutrientes 4 Kcal / gr

Grasas Saludables

Crea reservas de energía en el organismo. Es decir, nos pueden servir como fuente de energía cuando el cuerpo no dispone de carbohidratos. (**)

Ayudan a regular procesos metabólicos del sistema cardiovascular, inmune y hormonal, muy importante sobretodo en las mujeres, ya que suelen eliminar las grasas, erróneamente, para un control de peso. Son necesarias para la absorción y movilización de



Crea reservas de energía en el organismo. Ayudan a regular procesos metabólicos.

Macronutrientes 9 Kcal / gr

Ejemplos:

Acelga
Zanahoria
Pepino
Calabacín
Brócoli
Tomate
Kale
Espinacas
Lechuga

Ejemplos:

Arroz integral
Pan y pasta de harinas integrales
Kamut, Centeno, Espelta, Trigo sarraceno...
Quinoa o Cuscús
Legumbres
Muesly integral
Patatas
Avena

Ejemplos:

Carnes
Huevos
Pescado
Lácteos
Tofu
Edamame
Tempeh
Spirulina
Chia

Ejemplos:

Aceite de oliva (AOVE)
Pescado azul
Almendras
Nueces
Avellanas
Cacahuete
Aguacate
Semillas
Aceitunas