

EL PLATO SALUDABLE

Plato de Harvard

Aprender a comer de forma saludable es vital para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo en cualquier etapa de la vida.

HEALTHY
FOOD
HEALTHY
LIFESTYLE

La mitad del plato o el primer plato debe ser de verduras y frutos ya que son ricos en agua, vitaminas, minerales y fitoquímicos.

¡Come frutas y verduras de todos los colores, cuanto más variedad, mejor!

Las grasas saludables también son importantes.

La proteína nos ayuda a mantener un buen estado de nuestros músculos y a proteger nuestros huesos.

La proteína de origen vegetal se encuentra en alimentos como: legumbres, cereales, frutos secos y semillas.

Hidratos de carbono entre los que destacan los cereales integrales ricos en fibra y minerales que nos aportan energía.

Recuerda beber mucha agua y realizar ejercicio físico, ¡muévete!

Departamento de Nutrición y Dietética

📞 955806875

✉ nutricion@cateringhgonzalez.com