

Plato saludable ;-)

Verduras

Utiliza verduras y hortalizas variadas y de temporada

5 raciones al día

entre verdura y fruta

Frutas

Consuma mucha fruta de todos los colores y de temporada



Cereales

Son parte importante del aporte DIARIO en una alimentación saludable

Proteína

Incluir SEMANALMENTE legumbres, pescado, huevos y carnes magras

Las verduras + hortalizas + cereales son la base de una alimentación sana. En nuestro menú diario las verduras/hortalizas y la fruta deben ocupar la mitad del mismo, los diversos cereales una cuarta parte y las proteínas SOLO la cuarta parte restante.

Por lo que las recomendaciones generales de una alimentación saludable incluyen:

- ✓ **5 raciones al DÍA de fruta y/o verduras-hortalizas** (la patata no cuenta como tal).
- ✓ **4-5 raciones al DÍA de cereales variados** (pan, arroz, pasta,...).
- ✓ **2-3 veces a la SEMANA de legumbres** variadas.
- ✓ **2-3 veces a la SEMANA de pescado, huevo y carne.**

En Asturias, el patrón alimentario está lejos de las recomendaciones actuales pues presenta un **EXCESO de carne y lácteos** y un **DEFECTO de verduras, hortalizas y frutas**.

Para reducir este exceso, se puede **combinar la legumbre con arroz y verduras**: la proteína resultante es de alta calidad y no necesita otra proteína animal; de esta forma, se equilibra el uso de proteína animal (carne, pescado, huevo, lácteos) y la vegetal (legumbres, cereales, verduras, frutos secos,...), consiguiendo una alimentación más saludable.

Otras recomendaciones:

- ✓ **Reducir la cantidad de sal y el azúcar añadido.**
- ✓ **Elegir, preferentemente, formas de cocinado que no añadan mucha grasa** (hervido, plancha, horno,...) evitando los fritos y precocinados, así como los alimentos o bebidas con alto contenido en sal o azúcar.
- ✓ **La bebida de elección es el agua.**