

UN PLATO MÁS SALUDABLE

Las **porciones saludables** que debe comer una persona varían dependiendo de su edad, características físicas, condiciones preexistentes, entre otros. A un adulto sano con un peso y altura promedio se le recomienda que su plato principal se vea de la siguiente manera:

PROTEÍNAS – 25% DEL PLATO

- Dale **prioridad** al pescado, pollo, pavita, pavo y legumbres (lentejas, frejoles, garbanzos, entre otros).
- **Limita el consumo** de carnes rojas y procesadas.

FRUTAS Y VERDURAS - 50% DEL PLATO.

- Trata de que predominen las verduras crudas.
- Es mejor tener mayor variedad y color.
- Acompáñalos de aliños naturales como el aceite de oliva.



CARBOHIDRATOS - 25% DEL PLATO.

- Prefiere a la quinua, los cereales integrales y derivados (el trigo, la avena, el arroz, entre otros) y a tubérculos como la papa, el camote, la yuca o el olluco.
- Evita el arroz y pan blancos.

Fuentes:
- EsSalud
- Escuela Pública de Salud de Harvard