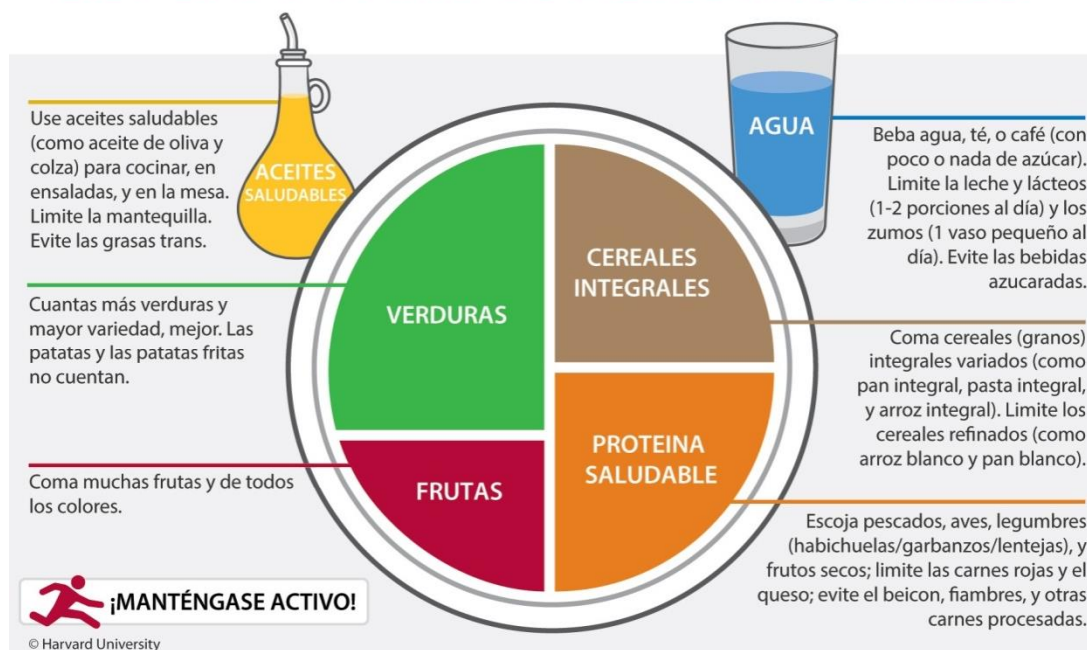




## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Creat per experts en nutrició de l'Escola de Salut Pública i els editors en Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per a crear àpats saludables i equilibrats ja siguin servits en un plat o per a emportar en un "tupper" per al berenar o el dinar.

- **Faci que la majoria dels seus àpats consisteixin en verdures i fruites – ½ del seu plat.**

Intenti incorporar color y varietat, i recordi que les patates no compten com a verdures pel seu efecte negatiu al sucre a la sang.

- **Esculli cereals (grans) integrals – ¼ del seu plat.**

Cereals integrals e intactes - blat integral, ordi, grans de blat, quinoa, avena, arròs integral, i els àpats fets amb aquests ingredients com pasta de blat integral - tenen un efecte més moderat al sucre i la insulina que el pa i l'arròs blanc, i altres cereals refinats.



- **Valor proteic- ¼ del seu plat.**

Peix, pollastres, llegums (fesols, cigrons, lleties...), i fruits secs naturals són fonts de proteïnes saludables i versàtils que poden ser barrejades a amanides i combinen bé amb verdures dins del plat. Limita las carns vermelles i evita carns processades com el beicon i els embotit.

- **Olis de plantes saludables – amb moderació.**

Esculli olis vegetals saludables como oli d'oliva, colza, soja, blat, gira-sol, cacahuet i d'altres, i eviti els olis parcialment hidrogenats, doncs contenen greixos trans no saludables. Recordi que “baix en greix” no significa “saludable”.

- **Begui aigua, cafè, o té.**

Eviti les begudes ensucrades, limiti la llet i productes lactis a una o dues porcions al dia, i limiti el suc de fruita a un got petit al dia.

- **Mantinguis actiu.**

Recordi que mantenir-se actiu també és important pel control de pes.

**El missatge principal es centrar-se en la qualitat de la dieta.**

- El tipus de carbohidrats a la dieta és més important que la quantitat, doncs algunes fonts com les verdures (que no siguin patates), fruites, cereals integrals, i llegums (fesols, cigrons, lleties) són més saludables que d'altres.
- S'aconsella als consumidors evitar les begudes ensucrades, una font principal de calories, usualment, amb poc valor nutricional.
- S'anima a fer servir olis saludables, i no s'estableix un màxim en el percentatge de calories de fonts saludables de greix que las persones han d'obtenir cada dia.

*Drets d'autor © 2011 Universitat de Harvard. Per a més informació sobre El Plat per a Menjar Saludable, si us plau visiti la Font de Nutrició, Departament de Nutrició, Escola de Salut Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> i Publicacions de Salut de Harvard, [health.harvard.edu](http://health.harvard.edu).”*