

Objetivo abril: el plato saludable



Objetivo abril: “Conoce el plato saludable”

¡Hola familias!

Este mes, en nuestra campaña “[En marcha hacia una vida sana ¡ÚNETE!](#)” Tenemos un nuevo objetivo. ¿Conocéis el “plato saludable”?

EL **PLATO SALUDABLE** es una guía realizada por expertos en nutrición que nos enseña como comer de manera saludable, prestando especial atención a la proporción de alimentos que tomamos y a su calidad.

En resumen, el plato saludable consiste en tener claras 5 ideas:

- La mitad de lo que comemos deben ser frutas y verduras, con al menos 5 raciones diarias de éstas.
- Un cuarto deben ser proteínas saludables; huevos, pescado, legumbres, frutos secos, carnes magras o leche, disminuyendo la cantidad de carnes rojas y carnes procesadas
- Ya nos queda solo otro cuarto que se lo dejamos a los cereales; pan, pasta, arroz... preferiblemente integrales.
- Cocinamos con aceites saludables; preferiblemente aceite de oliva, evitando grasas trans y aceites como de coco o palma.
- Bebemos agua, sólo agua.

El **plato saludable** hace referencia a las comidas que haces a lo largo del día, compensando unas comidas con otras. Por ejemplo, hemos comido fuera de casa una paella o un plato de pasta, pues en la cena compensaremos haciendo una comida más rica en frutas y verduras, con una pequeña cantidad de proteínas; una ensalada con fruta o un cuenco de frutas acompañado de yogur. Os damos algunos ejemplos:

- [ensalada de endibias con granada y salsa de anacardos](#)
- [ensalada de pera y frutos secos](#)
- [ensalada zucchini](#)

En la [web de familia y salud](#) disponemos de varios recursos que os ayudarán a saber preparar platos saludables:

- [Mi plato saludable](#)
- [El platos saludable](#)
- [Con los más pequeños podemos enseñarles jugando; con el juego del plato saludable](#)
- [Y para beber, agua](#)

Aquí además puedes consultar algunos ejemplos de platos saludables

- [Bolitas de lentejas con guacamole y ensalada](#)
- [Ensalada de judías blancas](#)
- [Pisto con huevo Mollet y pan sin gluten](#)
- [Tortilla de espárragos y pasta con tomate casero](#)
- [Fideos de arroz con verduras y pollo](#)

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **iHay que intentar seguir con ellos!**

1. **Objetivo enero:** [Consume vitaminas de forma natural y sin “pastillas”.](#)
2. **Objetivo febrero:** [Comer más legumbres](#)
3. **Objetivo marzo:** [Cocinar en familia](#)

Compartid si queréis vuestras experiencias con nosotros al final del texto.

iEn marcha hacia una vida sana!iPor la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud



A POR UN 2023 CON SALUD



¡ESTE ES VUESTRO AÑO!

¡Se buscan familias!



Si os preocupa vuestra
salud y la de vuestros
hijos e hijas



¡Participad!



¡En marcha hacia una vida
saludable! ¡Únete!



Fecha de publicación: 13-03-2023
