

CANTABRIA, POR UNA VIDA SALUDABLE

Sigue esta distribución del **PLATO SALUDABLE** en cada comida.

VERDURAS Y FRUTAS

Que la mitad de lo que comas al día, sea verdura y fruta. Colorea tu plato, cuanto más color, mayor variedad de nutrientes. Toma alguna en crudo y aprovecha las de **TEMPORADA**.



PROTEÍNAS (SALUDABLES)

Una cuarta parte de lo que comas al día, que sea una fuente saludable de proteína.

CEREALES (CARBOHIDRATOS)

Y la otra cuarta parte, cereales (arroz, trigo, maíz, avena, ...) y sus derivados (pan, pasta, ...) fundamentalmente **INTEGRALES**, para que mantengan la fibra y nutrientes que se pierden en el refinado del cereal.

Más información:
saludcantabria.es

Lo que comes hoy, es tu salud de mañana.



Desayuno y almuerzo



Merienda

Además de lo anterior



Comidas y cenas

Sigue las indicaciones del
PLATO SALUDABLE CANTABRIA



Celebraciones

No dejar que lo ocasional
se convierta en habitual!

Mejora tus hábitos

Zumos o bebidas de frutas.
Galletas, bollería o cereales de desayuno

Mantequilla, mermelada.

Lácteos azucarados o preparados de cacao azucarados.
Batidos o lácteos bebibles.

Bocadillos de pan de molde con crema de cacao, paté, embutido, ...

Cantidad excesiva.

Pocas verduras y pescado, mucha carne, precocinados y frituras.

Chucherías.

Refrescos azucarados.

Regalos de bolsas de golosinas.

Mejorando tus alimentos

Fruto, entera o partido .
Cereales integrales o semi-integrales, no azucarados. Tostadas de pan integral.

Aceite de oliva virgen, frutos secos,* queso fresco, jamón*, pescado en conserva, aguacate, tomate natural.

Leche* sola o con cacao puro.
Yogur natural no edulcorado, ni azucarado.

Bocadillos de pan integral, con ingredientes indicados en el desayuno.

Moderado el tamaño del bocata que en breve viene la cena.

Verdura como plato principal o guarnición de otros alimentos.

Plancha, cocción, vapor y horno .

No prohibirlas, mejor cualquier ingrediente de los indicados en el desayuno.

Agua, zumos o batidos naturales.

Otros detalles, como pegatinas, cuadernillos.



* Frutos secos crudos o tostados, no fritos ni salados.

* Jamón o similares, curado o cocinado con al menos un 85% de carne, libres de ingredientes no saludables (menos de 1g de sal por cada 100g de producto)

* La leche ya tiene azúcar de forma natural, no añadas más.

* RECUERDA como bebida de elección: AGUA.

