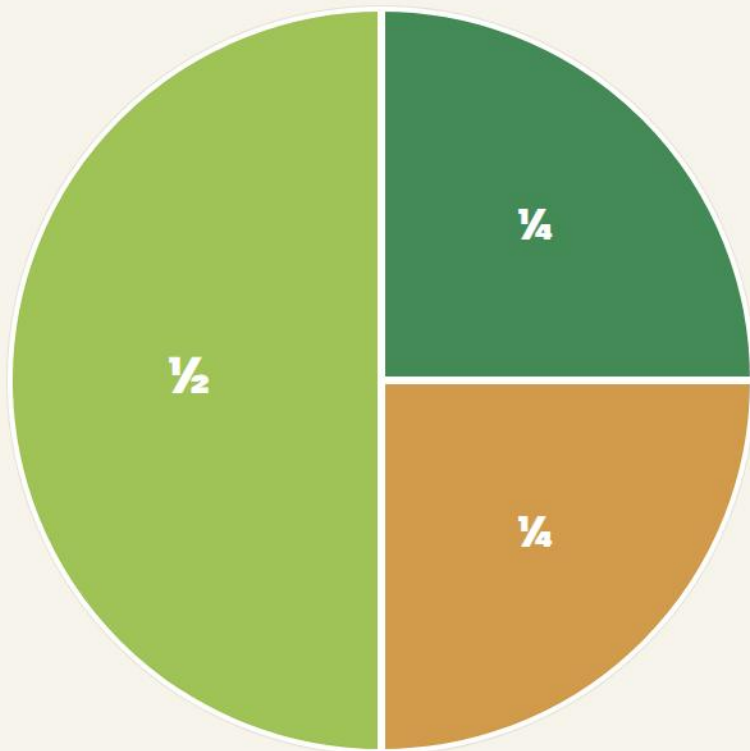


El plato saludable

Una forma sencilla de comer equilibrado **sin contar nada**: usa tu plato como guía. Repartiendo bien los grupos de alimentos en cada comida, lo tienes resuelto. Así se construye un plato saludable.



● **1/2 plato · Verduras y hortalizas**

La mitad del plato. Cocidas o crudas, cuanto más color y variedad, mejor. Aportan fibra, vitaminas y saciedad.

● **1/4 plato · Proteínas de calidad**

Un cuarto del plato. Pescado, huevo, carne magra, legumbres o tofu. Cuida tu músculo y te sacia.

● **1/4 plato · Hidratos de calidad**

Un cuarto del plato. Mejor integrales: arroz, pasta, pan, patata, quinoa. Energía estable.

● **+ Grasas buenas y agua**

Cocina con aceite de oliva virgen extra, añade aguacate o frutos secos, y acompaña con agua.

Mide con la mano

No necesitas báscula ni calculadora: **tu propia mano** es una guía de porciones que llevas siempre encima y se adapta a tu tamaño. Una referencia práctica para servirte sin complicarte.



La palma

Para las proteínas (carne, pescado, tofu): una porción del tamaño y grosor de tu palma.



El puño

Para las verduras: aproximadamente un puño por comida (¡o más!), y para una ración de hidratos cocidos.



Las dos manos en cuenco

Para ensaladas y verdura de hoja: lo que cabe en tus dos manos juntas.



El pulgar

Para las grasas (aceite, crema de frutos secos, mantequilla): una porción del tamaño del pulgar.



Un puñado

Para frutos secos o un tentempié: lo que cabe en una mano cerrada de forma holgada.



La mano ahuecada

Para hidratos en seco o fruta troceada: lo que cabe en la palma ahuecada.



Como tu mano es proporcional a tu cuerpo, esta guía **se ajusta a cada persona** de forma natural. Es una referencia flexible, no una regla rígida: escucha también tu hambre y tu saciedad.

Los tres macronutrientes

Los **macronutrientes** son los tres grandes grupos que nos dan energía y materiales: proteínas, hidratos y grasas. No se trata de eliminar ninguno, sino de **darle a cada uno su papel** y elegir buenas fuentes.



Proteínas

Construyen y reparan: músculo, defensas, enzimas. Sacian mucho.

BUENAS FUENTES

Pescado, huevo, carne magra, legumbres, lácteos, tofu, tempeh.

🕒 **En cada comida principal**



Hidratos de carbono

Tu fuente principal de energía. Mejor los complejos y con fibra.

BUENAS FUENTES

Integrales, legumbres, patata y boniato, fruta, avena, quinoa.

🕒 **Ajusta a tu actividad**



Grasas

Esenciales para hormonas, cerebro y absorber vitaminas. Elige las buenas.

BUENAS FUENTES

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, pescado azul.

🕒 **En cantidades moderadas**



La clave es el equilibrio y la calidad, no eliminar grupos. Combinar los tres en tus comidas te da energía estable, saciedad y mejor nutrición. La proporción exacta se adapta a cada persona y objetivo.