

## MÉTODO DEL PLATO

Una de las claves para seguir una dieta sana y equilibrada, no sólo se basa en comer de todo, sino también en controlar las raciones que ponemos en el plato. Para ello, podemos recurrir al sencillo y práctico “MÉTODO DEL PLATO” como guía cuando preparamos tanto el almuerzo como la cena. Se trata de dividir un plato en dos mitades y presentarlo de la siguiente manera:

- En la primera mitad, introducir los vegetales, que debemos ir combinando en crudo (ensaladas, tomates, zanahorias...) y cocidos (acelgas, judías verdes, champiñones, espinacas...).
- La segunda mitad del plato, hay que dividirla en dos cuartos:
  - El primer  $\frac{1}{4}$  va a contener alimentos que destacan por su elevado aporte de proteínas, como la carne, el pescado y los huevos (que no deberían exceder a tres por semana). Por lo que se refiere a la medida de un filete de carne o pescado, éste debe ser no más grande del tamaño de la palma de la mano.
  - El segundo  $\frac{1}{4}$  estará compuesto por los carbohidratos: pasta, arroz, patatas y legumbres principalmente. La cantidad recomendada de éste tipo de nutrientes, es de una taza o el equivalente de un puño cerrado.

Vegetales



Proteínas

Carbohidratos

## CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO

- Come 5 veces al día :  
Desayuno + Media Mañana + Almuerzo + Merienda + Cena  
Saltarse comidas puede afectar negativamente a nuestro organismo
- Como tentempiés saludables lleva siempre fruta y/o frutos secos al trabajo.
- Establece un horario de comida y respétalo
- Si es posible come fuera de tu lugar de trabajo, así evitarás comer y trabajar a la vez.  
Comparte la mesa con amigos, come con ellos y habla de otras cosas que no sea del trabajo. De esa manera te sentirás relajado/a para volver al trabajo.
- Bebe al menos 1 litro y medio de agua al día
- Mastica entre unas 30 a 40 veces, si no puedes cumplirlo mastica lento y trata de triturar todos tus alimentos antes de digerirlos.
- Cocina en fin de semana, si no te queda tiempo para realizarlo entre semana hazlo el fin de semana, de esa manera podrás organizarte mejor y no preocuparte por lo que comerás a diario. Solo déjalo congelado para que pueda mantenerse y sácalo el día que necesites consumirlo.
- Modera el consumo de café diario y de alcohol



## RECUERDA

LA DIETA MEDITERRANEA TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD. ESTOS BENEFICIOS SON MAYORES CUANDO SE COMBINAN CON EL EJERCICIO FÍSICO. **ESTAR SANOS/AS ESTÁ EN NUESTRAS MANOS.**

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

## GUÍA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



DIETA  
DIETA  
DIETA  
MEDITERRANEA  
MEDITERRANEA  
MEDITERRANEA  
NUESTRA MEDICINA  
NUESTRA MEDICINA  
NUESTRA MEDICINA

## ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable es aquella que combina uno o dos alimentos de cada uno de los 7 grupos de la Rueda de los alimentos, en cantidades suficientes para cada persona, dependiendo del sexo, edad, talla y actividad física que desarrolle.



Se trata de “comer de todo con moderación”.

## LA DIETA MEDITERRÁNEA

... es el mejor ejemplo de alimentación saludable.

En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad. Los alimentos que son la base de esta dieta son:

- **El aceite de oliva como principal fuente de grasa.** Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas

regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

- **Alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.** Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
- **El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales).** El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.



- **Productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.** Nutricionalmente se debe destacar que los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.



- **Las aves de corral principalmente.** Las carnes rojas con moderación y si puede ser como parte

de guisos y otras recetas. Las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.

El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales

- **Pescado y huevos.** Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas, aunque de origen animal, tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares.

Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.



- **El agua.** El agua es fundamental en nuestra dieta, siendo la bebida por excelencia en el mediterráneo.

