

PLATO PARA COMER SALUDABLE

El plato para comer saludable es una guía a utilizar para que vuestras comidas sean equilibradas y balanceadas

- Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas - 1/2 de su plato.
- Escoja granos integrales - 1/4 de su plato.
- El valor de la proteína - 1/4 de su plato.
- Aceites de plantas saludables - en moderación.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, [health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)."

HEALTHY EATING PLATE

HEALTHY OILS

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.

WATER

Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

STAY ACTIVE!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

L'ASSIETTE SANTÉ

HUILES SANTES

Utilisez des huiles santes (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras trans.

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.

EAU

Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

RESTEZ ACTIF!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

« Tous droits réservés © 2011 Harvard University. Pour en savoir davantage au sujet de l'Assiette santé, veuillez consulter le site Web The Nutrition Source, du département de nutrition du Harvard T.H. Chan School of Public Health (<http://www.thenutritionsource.org>) de même que celui du Harvard Health Publications (<http://www.health.harvard.edu>) »

EL PLATO para Comer Saludable para Niños

Aceites Saludables

Verduras

Granos Integrales

Frutas

Proteína Saludable

Agua

Lácteos

Manténgase Activo

© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

طبق الأكل الصحي

زيوت صحية

تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) عند طهي الطعام وتحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة.

كلما زاد أكل الخضروات وتعددت أصنافها زادت الفائدة. البطاطا أو البطاطا المقوية لا تحل ضمن الخضروات.

تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة.

ماء

تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع قليل من السكر أو من دونه) قلل الحلويات ومشروبات الجاز (إلى 1-2 حصة يوميًا) وقلل العصائر (إلى كوب صغير يوميًا). تجنب المشروبات السكرية.

تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل والأرز البني) والمعكرونة من الحبوب الكاملة. قلل من الحبوب المصفاة (مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض).

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات. قلل تناول اللحوم الحمراء واللحوم وتجنب تناول شرائح اللحم الباردة والألواح الأخرى المعالجة صناعيًا.

مارس الرياضة

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

"حقوق الطبع والنشر محفوظة لجامعة هارفارد 2011. وللحصول على مزيد من المعلومات حول طبق الأكل الصحي، يرجى قسم التغذية - كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد The Nutrition Source (الاطلاع على كلية الطب بجامعة هارفارد - هارفارد Health Publications - <http://www.thenutritionsource.org>, <http://www.health.harvard.edu>)"

"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."

El mensaje principal de 'El Plato para Comer Saludable' es enfocarse en la CALIDAD DE LA DIETA