USA EL MÉTODO DEL PLATO PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE

Esta herramienta está diseñada para inspirarte a hacer tus comidas más saludables y equilibradas, basándose en los grupos de alimentos y en el tamaño de la porción.

CONSEJOS PARA USAR EL MÉTODO DEL PLATO

Vigila las raciones de lo que comes. Dividir el plato en 3 partes puede ayudarte.

- **Dedica tiempo al momento de la comida**. Esto te ayudará a sentirte saciado y a no comer en exceso. Te recomendamos dedicar el tiempo que creas necesario para sentir que comes con tranquilidad y disfrutando de cada bocado.
- **Planifica tus comidas**. Si sabes lo que debes comer, sabrás lo que tienes que comprar y será más fácil llevar una alimentación saludable y equilibrada en casa.
- **Aprende a cocinar de forma saludable**. Aplica métodos que no requieran frituras, como la cocina a la plancha o a la parrilla, al horno, en su jugo, guisos caseros, hervidos o comidas al papillote.
- **El snack a media mañana y a media tarde**. No te olvides de llevar siempre alimentos saludables para esos momentos. Puede ser una pieza de fruta de temporada, un puñado de nueces o lácteos naturales sin azúcares añadidos como el yogur desnatado natural.
- Por último, no olvides acompañar siempre el plato con agua y realizar actividad física diariamente.

*Fuente: Ministerio de Educación y Ciencia | Ministerio de Sanidad y Consumo

¡Ahora, manos a la obra y a cocinar! Consulta un sinfín de recetas fáciles y sabrosas en **nuecesdecalifornia.com/recetas**

California WALNUTS