

SEMANA 2: EL MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE

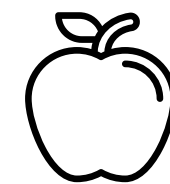


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

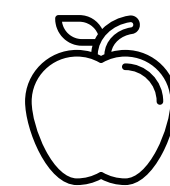
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



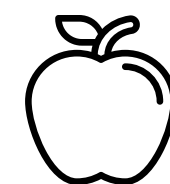
Una de las claves para optimizar tu composición corporal



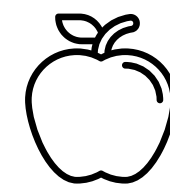
**¿Qué es comer
proporcionadamente?**



**Las verduras, protagonistas de
tus platos**



**Escoger la fuente de hidratos de
carbóno adecuada**

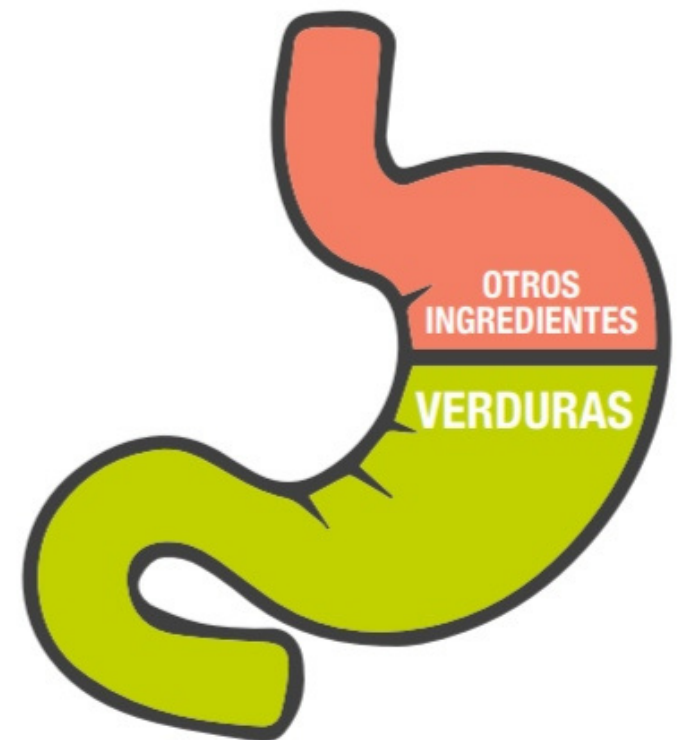


**Máximo 2 raciones de hidratos al
día**

Elegir ingredientes de calidad en las proporciones adecuadas



Por eso, y por muchos otros motivos como la cantidad de vitaminas, minerales, fibra, agua y otras moléculas saludables, las verduras y las hortalizas deberían conformar la base de nuestra alimentación cotidiana.



Aunque ambos platos parezcan similares, el de arriba contiene casi el doble de calorías que el de abajo.

Ejemplos





Poner en práctica el método



Hacer fotos y compartir en grupo de Telegram

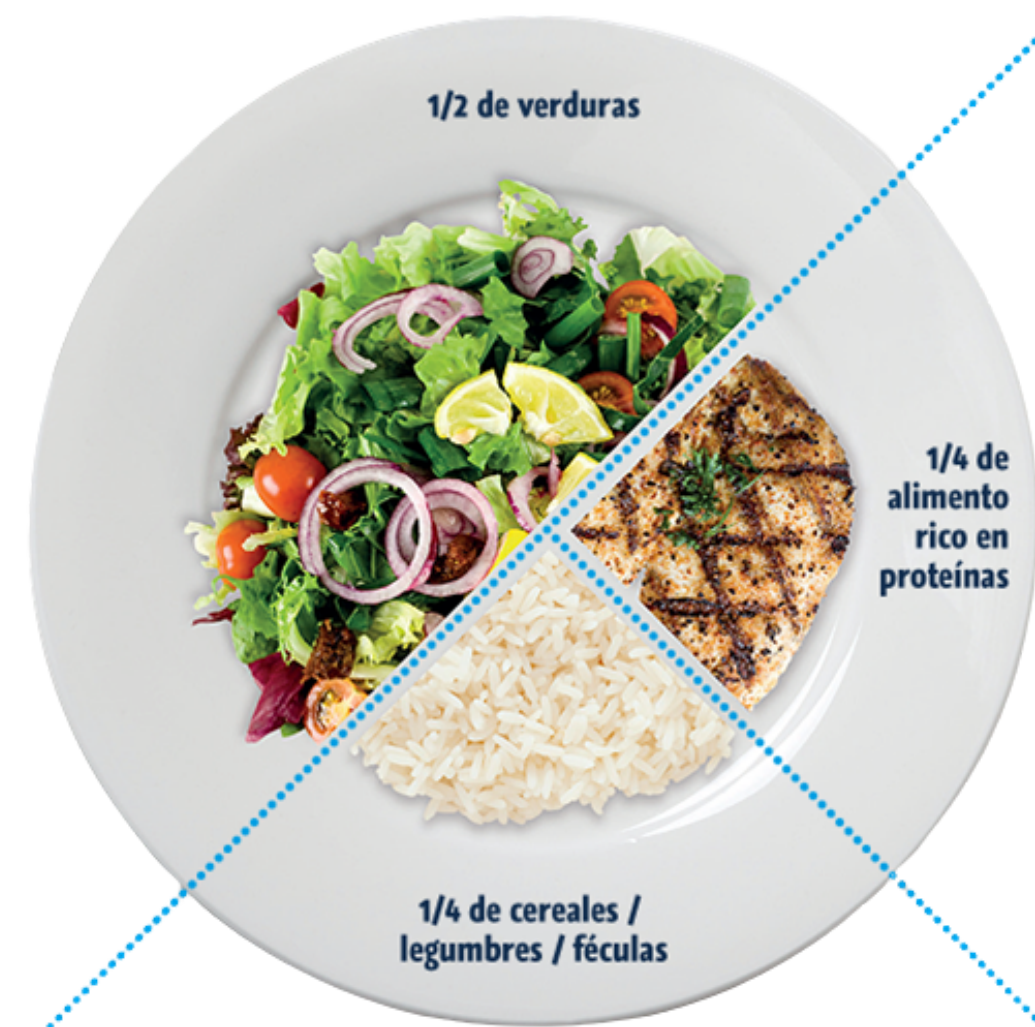
Reviso y propongo mejoras si es necesario.



Observar nivel de saciedad

Tamaño del plato variará según apetito.

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

Menú orientativo

El menú entregado no es una dieta que tengas que seguir a la perfección son ideas de desayunos, comidas y cenas, o una orientación de cómo organizarte con las comidas a lo largo de la semana.

2

¿Cómo te sientes?

¡Cuéntame!

3

Dudas

Gracias

