

PLATO

HARVARD

UNA OPCIÓN SALUDABLE

ACEITES

Usá aceites como **oliva, girasol o canola** para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limitá la manteca y la margarina. Evitá las grasas trans.



AGUA

Acompañá las comidas con **agua y mantenete hidratado** a lo largo del día. Tomá infusiones como té y café con poco o nada de azúcar. Evitá las bebidas azucaradas.



VEGETALES

Mientras **más vegetales** y mayor variedad de colores incorpores, mejor. **Cocidas**, al horno, hervidas, en distintos salteados; o **crudas**, como en ensaladas.



CEREALES

Comé **variedad de cereales**, preferentemente **integrales**, como pan, pastas y arroz integral. Limitá los granos refinados, como pan y arroz blanco.



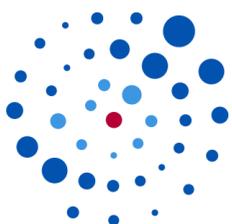
FRUTAS

Sumá **frutas**, en **variedad de colores**, después de la comida o en cualquier otro momento del día.



PROTEÍNAS

Incorporá **proteínas de origen animal**, como carne de vaca, pollo, pescado y cerdo. Y **proteínas vegetales**: lentejas, garbanzos, porotos, soja.



exponential
SPORTS & LIFE ACADEMY