

¿Cómo debe verse mi plato?



Gabriela Diaz coahing online

Tomando en consideración que ya te leíste con punto y coma el documento [Nutrición para simples mortales](#)... Una forma sencilla de asegurarte de que tu plato sea equilibrado es dividirlo visualmente en secciones para incluir los diferentes grupos de alimentos. Por Ejemplo:

1. **Verduras y hortalizas (aproximadamente la mitad del plato)**
2. **Proteínas magras (aproximadamente un cuarto del plato)**
3. **Carbohidratos (aproximadamente un cuarto del plato)**
4. **Grasas saludables (en pequeñas cantidades)**

Recuerda mantener el equilibrio y la moderación en tus porciones, y trata de **limitar** el consumo de alimentos **altos en azúcares añadidos** y **grasas poco saludables**. (Aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soja). También es importante hidratarte adecuadamente bebiendo suficiente agua durante todo el día.



Friendly reminder:

Los lineamientos presentados aquí son generales y están destinados a proporcionar una guía básica. Es fundamental recordar que estos consejos no sustituyen recomendaciones médicas específicas para personas con

condiciones de salud o patologías particulares. Además, las proporciones de macronutrientes ideales pueden variar significativamente según sus objetivos individuales de salud y bienestar.

