

# Tu plan



GENÓMICA DIGITAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y DIABETES

DIABETES  
prevent

¿Qué alimentos deben formar parte de un plato saludable?



Nuestra alimentación se ha alejado tanto de la dieta mediterránea y la oferta de alimentos no saludables (ultraprocesados ricos en sal, grasas y azúcares) es tan amplia, que debemos hacer un esfuerzo en reaprender y reconocer los alimentos que benefician nuestra salud. Te contamos los alimentos que deben formar parte de tu alimentación y conformar tu plato saludable.

El método del plato saludable (The Healthy Eating Plate) es una guía alimentaria creada por el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard para planificar comidas saludables y equilibradas. Esta guía indica de manera muy visual y sencilla los alimentos que deben formar parte de nuestras comidas, “ya sean servidas en un plato o para llevar en un “tupper” para la merienda o almuerzo”.

*La Asociación Americana de Diabetes define el método del plato como una manera fácil y efectiva para controlar los niveles de glucosa y perder peso.*

## Nuestro plato saludable debe contener:

- Una mitad de vegetales bajos en hidratos de carbono y frutas (en menor cantidad). Las patatas no cuentan como verduras en este plato por su efecto negativo en el azúcar en sangre.
- La segunda mitad ha de contener a partes iguales:
  - o alimentos elaborados con cereales integrales o ricos en almidón: quinoa, cuscús, pasta o arroz integral.)
  - o alimentos fuente de proteína saludable: pescados, aves, huevos y no olvidemos las legumbres. (Limitando las carnes rojas y evitando carnes procesadas)



Además, esta guía hace además hincapié en tomar agua como bebida principal y en la elección de aceites y grasas saludables para tus preparaciones.

Verduras, frutas, cereales integrales y proteína. Estos cuatro elementos conforman el plato de la alimentación saludable. Añade agua y un poco de ejercicio a la ecuación y completan las pautas para una vida saludable y prevenir la diabetes tipo 2. Como sabemos, el día a día y las prisas dificultan las decisiones saludables. La app móvil de DIABETESprevent y el podómetro Patia te ayudan y motivan a seguir hábitos saludables para prevenir la diabetes tipo 2.