Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACION	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 045/B/2017

PLATO SALUDABLE

LLENA LA MITAD DE TU PLATO CON FRUTAS Y VERDURAS

Mientras más color y variedad en esta parte del plato, mejor. En el Plato Saludable las papas no cuentan como vegetales por su alto contenido de carbohidratos, estos tienen el mismo efecto de montaña rusa en los niveles de glucosa en la sangre que el pan blanco y los dulces: hacen que la sensación de hambre disminuya llevándote a comer en exceso, pero a largo plazo esto puede traducirse en aumento de peso y problemas de salud como la diabetes.

GUARDA UN CUARTO DE TU PLATO PARA CEREALES INTEGRALES (NO SOLO GRANOS):

Los granos enteros como el trigo, el arroz integral y los alimentos elaborados a partir de ellos como la pasta integral, tienen un efecto más suave con la glucosa en la sangre que el pan blanco, el arroz blanco y los llamados "granos refinados." Es por esto que el Plato Saludable nos aconseja elegir granos enteros (mientras menos procesados mejor) y reducir el consumo de los refinados.

AGREGA UNA FUENTE SALUDABLE DE PROTEÍNA EN EL OTRO CUARTO DE TU PLATO:

Elige pescado, pollo, legumbres o nueces, estos contienen nutrientes que benefician tu salud como los ácidos grasos Omega 3 en el pescado y la fibra en las legumbres.

Consumir un huevo al día trae beneficios para la mayoría de las personas (si sufres de diabetes debes limitar el consumo de

huevo a tres yemas a la semana, pero si es solo la clara no tienes ningún problema).

Reduce el consumo de carnes rojas como la de res y la de cerdo, y evita las carnes procesadas como el tocino y los embutidos.

USA ACEITES SALUDABLES

Utiliza aceites vegetales saludables como el de oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní y otros en la cocina, en ensaladas y en la mesa. Reduce la cantidad de mantequilla y evita las poco saludables grasas trans de los aceites parcialmente hidrogenados.

BEBE AGUA, CAFÉ O TÉ

Completa tu comida con un vaso de agua o si lo prefieres, con un jugo natural, una taza de café o té (con la menor cantidad de azúcar posible).

Evita las bebidas con azúcar, ya que aportan gran cantidad de calorías y prácticamente ningún nutriente, además, con el tiempo beberlas regularmente puede provocar aumento de peso y mayor riesgo de enfermedades del corazón.

MANTENTE ACTIVO

Es un recordatorio de que la actividad física es la mitad del secreto para estar saludable, la otra mitad es una alimentación sana y balanceada con porciones moderadas que satisfagan tus necesidades calóricas.

WEB GRAFIA

El plato saludalbe guía: guía para una alimentación balanceada. ARL – EPS SURA (Actualizado 2017). [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 9 de 2017 de 2017]. Disponible desde http://www.cuidatequeyotecuidare.com/el-plato-saludable-gu-para-una-alimentaci-n-balanceada/