



# GUÍA PARA UN PLATO *SALUDABLE*

BASADO EN EL PLATO SALUDABLE DE HARVARD

DIANA PINA  
*Nutrición*

# COMIDA

---

## AGUA, TÉ, CAFÉ, INFUSIONES

Evita los refrescos azucarados y los zumos.



**ESPECIAS  
Y SAL YODADA**

Utiliza aceite de oliva virgen extra para aderezar. Limita la mantequilla y grasas trans. Añade semillas, aguacate o frutos secos.

**GRASAS  
SALUDABLES**

## CEREALES INTEGRALES

Prioriza la versión integral.  
(Arroz, pasta, pan integral, quinoa, etc.)



## VERDURAS

Cuanta más verdura y variada mejor, sin límite de peso. Se recomienda una ingesta en su formato crudo (ensaladas), al día. En este grupo no entran las patatas o boniato.



## PROTEÍNA

Legumbres, pescado, carne blanca, soja y derivados, huevo. Limita carnes rojas, embutidos y carnes procesadas.



## FRUTA

Cuanto más variada y de más colores ¡mejor!

# CENA

---

## AGUA, TÉ, CAFÉ, INFUSIONES

Evita los refrescos azucarados y los zumos.



**ESPECIAS  
Y SAL YODADA**

Utiliza aceite de oliva virgen extra para aderezar. Limita la mantequilla y grasas trans. Añade semillas, aguacate o frutos secos.

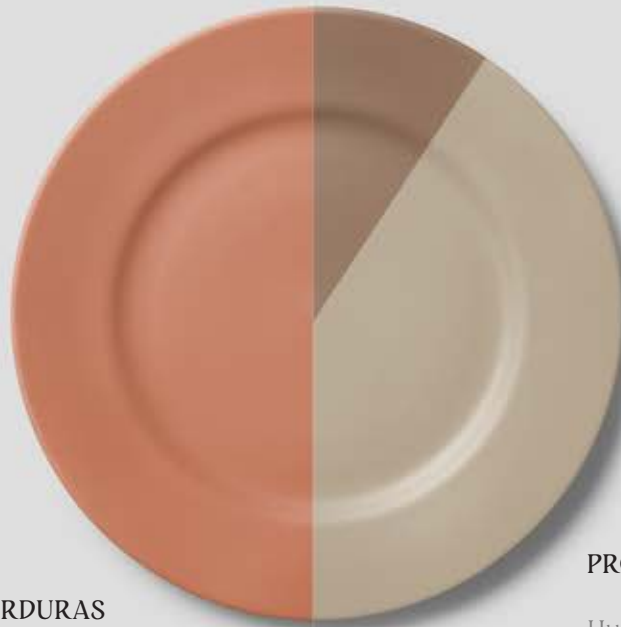


**GRASAS  
SALUDABLES**



**VERDURAS**

Cuanta más verdura y variada mejor, sin límite de peso. Se recomienda una ingesta en su formato crudo (ensaladas), al día. En este grupo no entran las patatas o boniato.



**PROTEÍNA**

Huevo, queso fresco, pescado, carne sin procesar, soja y derivados.



**FRUTA**

Cuanto más variada y de más colores ¡mejor!

# ¡PONTE EN CONTACTO CONMIGO!



*INSTAGRAM*  
[@dianapina\\_nutricion](#)

*TELÉFONO*  
648799740

*WEB*  
[www.dianapinanutricion.com](http://www.dianapinanutricion.com)

*MAIL*  
[dianapinanutricion@gmail.com](mailto:dianapinanutricion@gmail.com)

