

VeggiePlato



1/2 PLATO

Verduras y hortalizas

Mínimo 2 raciones diarias, una de ellas cruda

1 ración equivale a 120 - 150 g

1 plato pequeño de hortalizas cocinadas: acelgas, judías verdes, brócoli, coliflor...

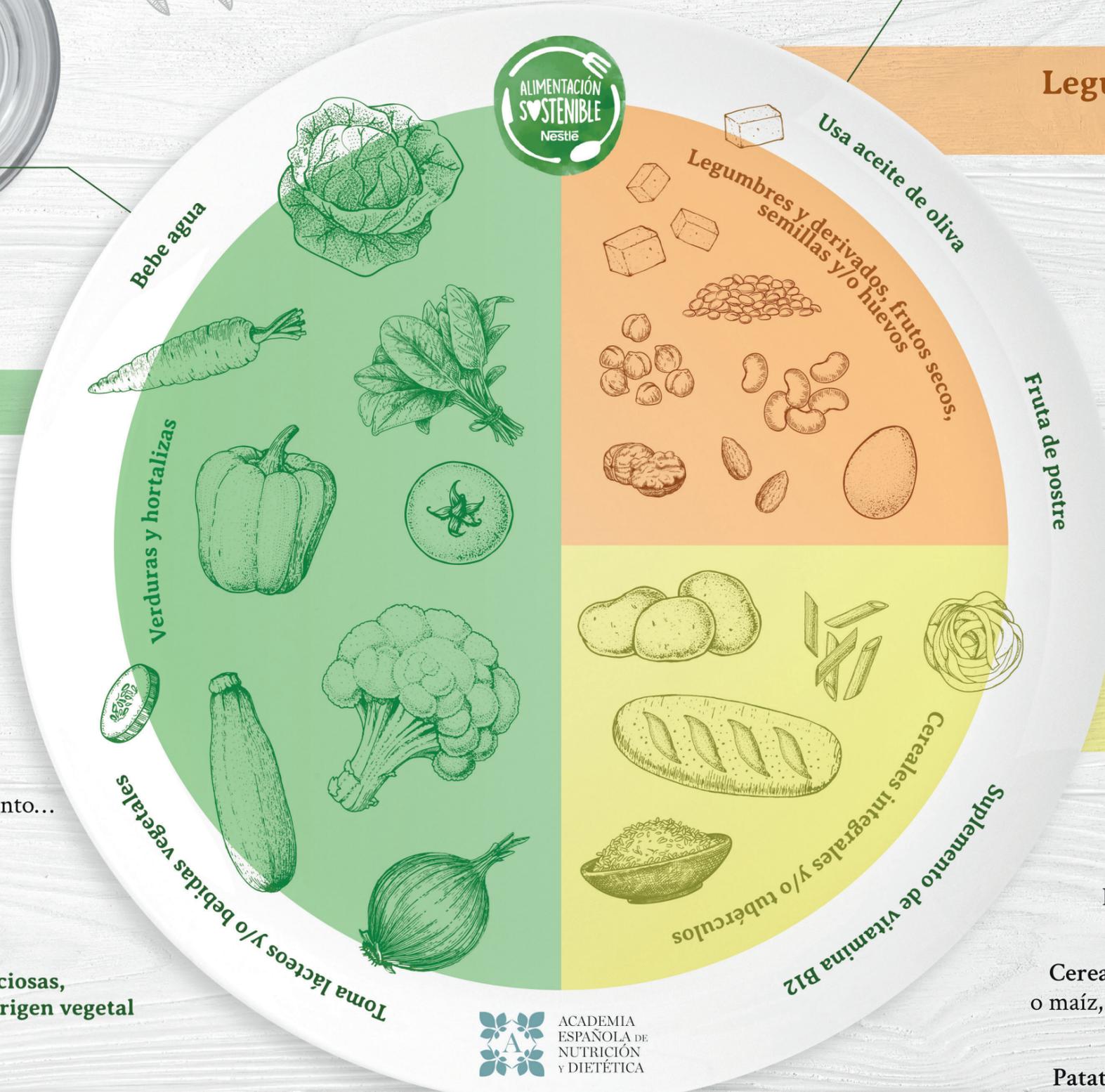
1 plato grande de lechuga, rúcula, espinacas crudas, escarola, entre otros

1/2 berenjena, 1 calabacín mediano, 2 zanahorias medianas, 1 cebolla, 1 pimiento...

1 tomate, 1 pepino, 6 espárragos



Descubre recetas deliciosas, productos Nestlé de origen vegetal y mucho más en:



1/4 PLATO

Legumbres y derivados, frutos secos, semillas y/o huevos

Al menos 2 raciones diarias

1 ración equivale a:

Huevo: 1 unidad grande o 2 pequeñas

Legumbres: 5-6 cucharadas soperas cocidas (60-90 g en seco)

Tofu, seitán, proteína vegetal texturizada: 50-70 g

Frutos secos crudos o tostados sin sal, semillas: 1 puñadito (25-30 g)

1/4 PLATO

Cereales integrales y/o tubérculos

Al menos 5-6 raciones repartidas durante el día*

1 ración equivale a:

Pan preferentemente integral: 1 panecillo o rebanada mediana (40-60 g)

Cereales y derivados (como pasta, arroz, cuscús o maíz, entre otros), preferentemente integrales: 60-80 g en seco

Patata o boniato: 1 unidad mediana (180-200 g)

*Adaptar el número de raciones al nivel de actividad física



LA GUÍA DEL VEGGIE PLATO NESTLÉ



El Veggie Plato Nestlé nos muestra los grupos de alimentos que deben formar parte de un plato vegetariano saludable en la comida y en la cena, y en qué proporción. Está pensado para personas adultas sanas. **Se basa principalmente en alimentos de origen vegetal, pero puede incorporar lácteos y/o huevos.**

1/2 PLATO

Verduras y hortalizas

Combinar **cocinadas y crudas** durante el día. Añadir una amplia variedad de colores y asegurar las de hoja.

Mejor de temporada y de proximidad



1/4 PLATO

Legumbres y derivados, frutos secos, semillas y/o huevos

Asegurar **2 raciones al día**, una de ellas legumbres, recuperando recetas de la dieta mediterránea. Evitar derivados ricos en sal, azúcar o grasa saturada.



1/4 PLATO

Cereales y/o tubérculos

Optar por versiones **integrales de cereales** (arroz, maíz, trigo, avena, mijo, cebada) y sus derivados (pasta, pan, cuscús). También incluye tubérculos como la **patata y el boniato**.

Evitar derivados de cereales ricos en sal, azúcares o grasas saturadas.

Se recomienda llevar un estilo de vida activo y evitar el sedentarismo.

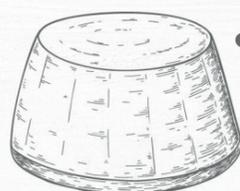


Adicionalmente

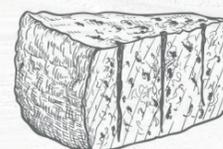
Lácteos y/o bebidas vegetales: 1-2 raciones diarias que cuentan como 1 ración de alimentos proteicos. Elegir opciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos. **1 ración equivale a:**



• **1 vaso (200 - 250 ml):** de leches fermentadas (yogur, kéfir...) leche o bebidas vegetales, mejor a base de legumbres y fortificadas en calcio (preferiblemente, también en vitaminas D3 y B12).



• **Quesos frescos** priorizar su consumo frente a otros quesos (70-80 g)



• **Otros quesos** 30 - 40 g

Aceite de oliva a diario, preferentemente virgen extra. Asegurar 1 ración (10ml, 1 cucharada) de aceites ricos en omega 3 si no se incluyen frutos secos y semillas oleaginosas en la alimentación.

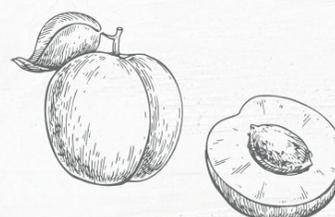
Suplementos: asegurar la dosis de **vitamina B12** con un complemento alimenticio, incluso si se consumen lácteos y huevos o alimentos fortificados, el uso exclusivo de sal yodada y la exposición segura a la luz solar.

Beber agua como bebida principal durante las comidas y entre horas. En personas adultas sanas, la sed es el mejor indicador para mantener un buen estado de hidratación. En climas muy calurosos y húmedos o si se práctica actividad física intensa, se debe beber agua con mayor frecuencia.

Asegurar **1 ración** (25 g, un puñadito) **de frutos secos** o semillas oleaginosas, crudos o tostados, sin sal o azúcares añadidos.

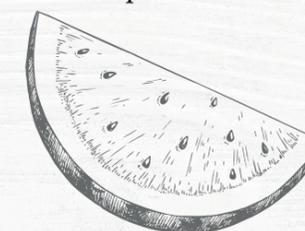
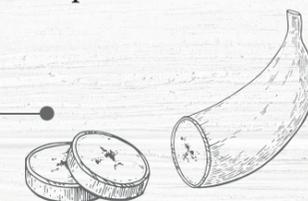
Frutas frescas variadas en color, de temporada y proximidad: al menos 3 raciones al día, 2 como postre* **1 ración equivale a 100 - 150 g de fruta fresca:**

Fresas, cerezas, moras...
1 bol



Albaricoques, higos, mandarinas, nísperos...
2 - 3 piezas

Manzana, pera, plátano, melocotón...
1 pieza



Sandía, melón, piña...
1 rodaja

Opcionalmente fruta deshidratada (orejones, ciruelas pasas...) 30 - 40 g



**Evitar los néctares y, si se toma zumo, no más de un vaso pequeño al día y sin añadir azúcar*