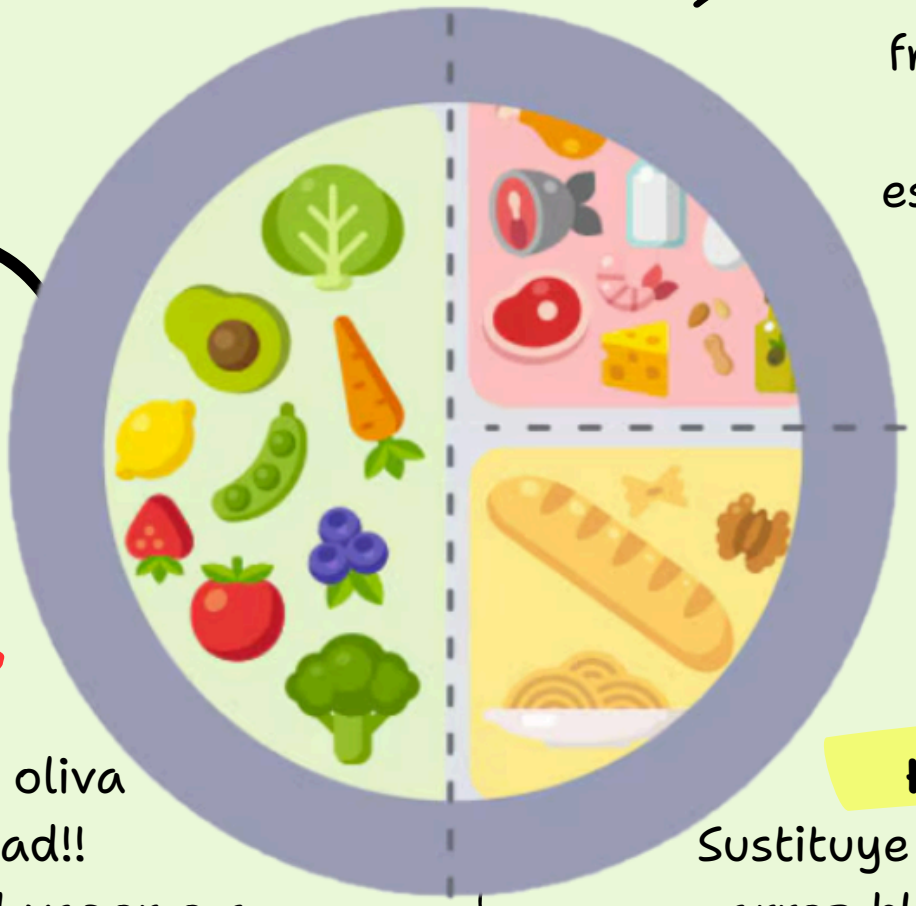
Dra. Del Barrio

Método del plato

PROTEINAS (25%)

Prioriza carne blanca, pescados blancos, huevos, legumbres. Con menos frecuencia pescados grasos (ej: atún, salmón) y más esporádicamente carne roja (cerdo, ternera, etc)
Evita carnes procesadas (salchichas etc)

VERDURAS (50%)



¡¡¡OJO!!!

Cocina con aceite de oliva ¡¡controla la cantidad!!
No frías, prioriza cocina al vapor o a la plancha.
¡¡cuidado con el aliño de las ensaladas!!

HIDRATOS (25%)

Sustituye los refinados (pan blanco, arroz blanco) por integrales (pan integral, arroz integral, pasta integral) También prioriza consumo de patata.