

**EL PLATO MODELO:** Es una herramienta útil para componer una buena comida o cena, o las dos.

1. Llenaremos la mitad del plato de verduras, crudas, cocinadas o ambas. ¡Recordar con aceite o con aliño!
2. Llenaremos una cuarta parte del plato de proteínas de buena calidad, como pescado, legumbres, aves (y carne magra).
3. El resto del plato (otra cuarta parte), de hidratos de carbono de buena calidad, como trigo integral, avena, centeno o bayas, cebada, arroz integral, pasta, quinoa, etc. O bien una o dos patatas.
4. Tomaremos una rebanada de pan integral para acompañar la comida con un toque de margarina de buena calidad. Con la sopa o una ensalada generosa, podemos tomar otra pieza de pan o pasta de pan. El pan también lo podéis dejar como aperitivo.
5. Podemos tomar un vaso de agua, leche o vino con la comida.
6. Para acabar, frutas o bayas, o unos postres ligeros. Los postres pueden dejarse como suplemento.



## ¿Cómo montar un plato perfecto?