

# VEGGIE PLATO



## 1/2 PLATO



### Verduras y hortalizas

Mínimo 2 raciones diarias y una de ellas cruda

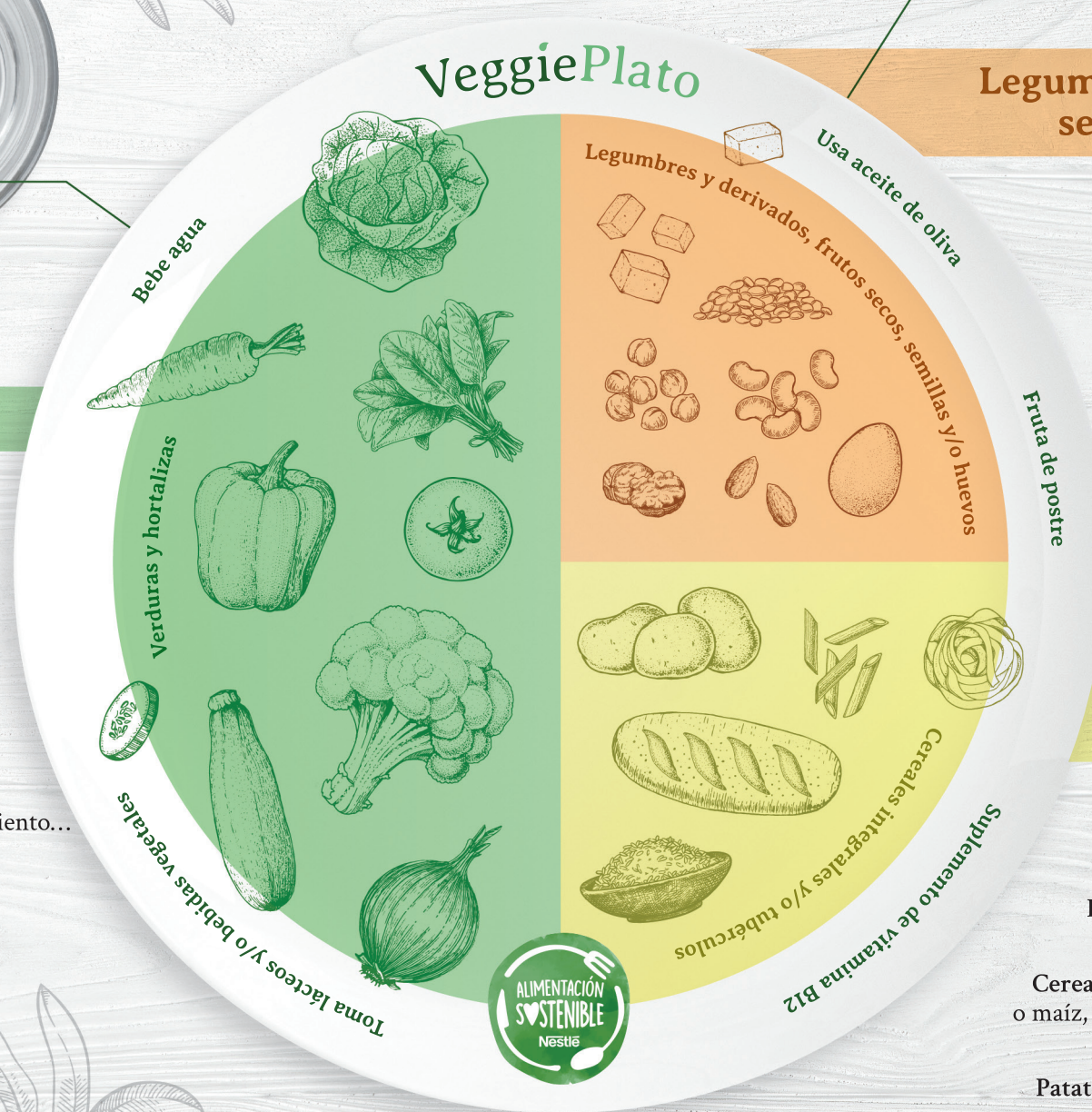
1 ración equivale a 120 - 150 g

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



## 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 puñado (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 las raciones al nivel de actividad física



# LA GUÍA DEL VEGGIE PLATO

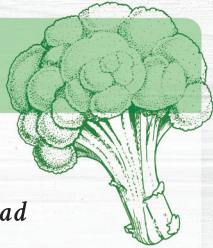
El Veggie Plato nos muestra los grupos de alimentos que deben formar parte de un plato vegetariano saludable en la comida y en la cena, y en qué proporción. Está pensado para personas adultas sanas. **Se basa principalmente en alimentos de origen vegetal, pero puede incorporar lácteos y/o huevos.**

## 1/2 PLATO

### Verduras y hortalizas

Combinar **cocinadas y crudas** durante el día

*Preferiblemente de temporada y proximidad*



## 1/4 PLATO

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

Asegurar **1 ración de legumbres** o 1 huevo al día



## 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**

**Se recomienda llevar una vida activa y realizar algún deporte**

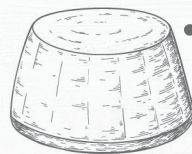


## Adicionalmente

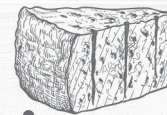
**Lácteos y/o bebidas vegetales:** 1-2 raciones diarias que aportan también proteínas. Elegir opciones bajas en grasa. **1 ración equivale a:**



**1 vaso (200 - 250 ml) de:** leches fermentadas (kéfir), leche, bebidas vegetales (priorizar las opciones de legumbres, fortificadas con calcio y sin azúcares añadidos) 2 yogures, escoger opciones sin azúcares añadidos



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



**Otros quesos**  
30 - 40 g

Asegurar **1 ración al día de frutos secos** crudos o tostados (25 g equivalen a un puñadito) o semillas y sus derivados como cremas o aceites (ricos en omega 3)

Suplementos: asegurar la dosis de **vitamina B12** con un complemento alimenticio, incluso si se consumen lácteos y huevos o alimentos fortificados

**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.

**Aceite de oliva** a diario, preferentemente virgen extra

**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

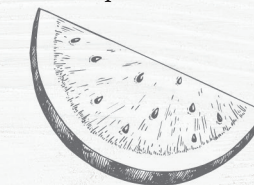


Albaricoques, higos, mandarinas, nísperos...

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