



VeggiePlato



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...

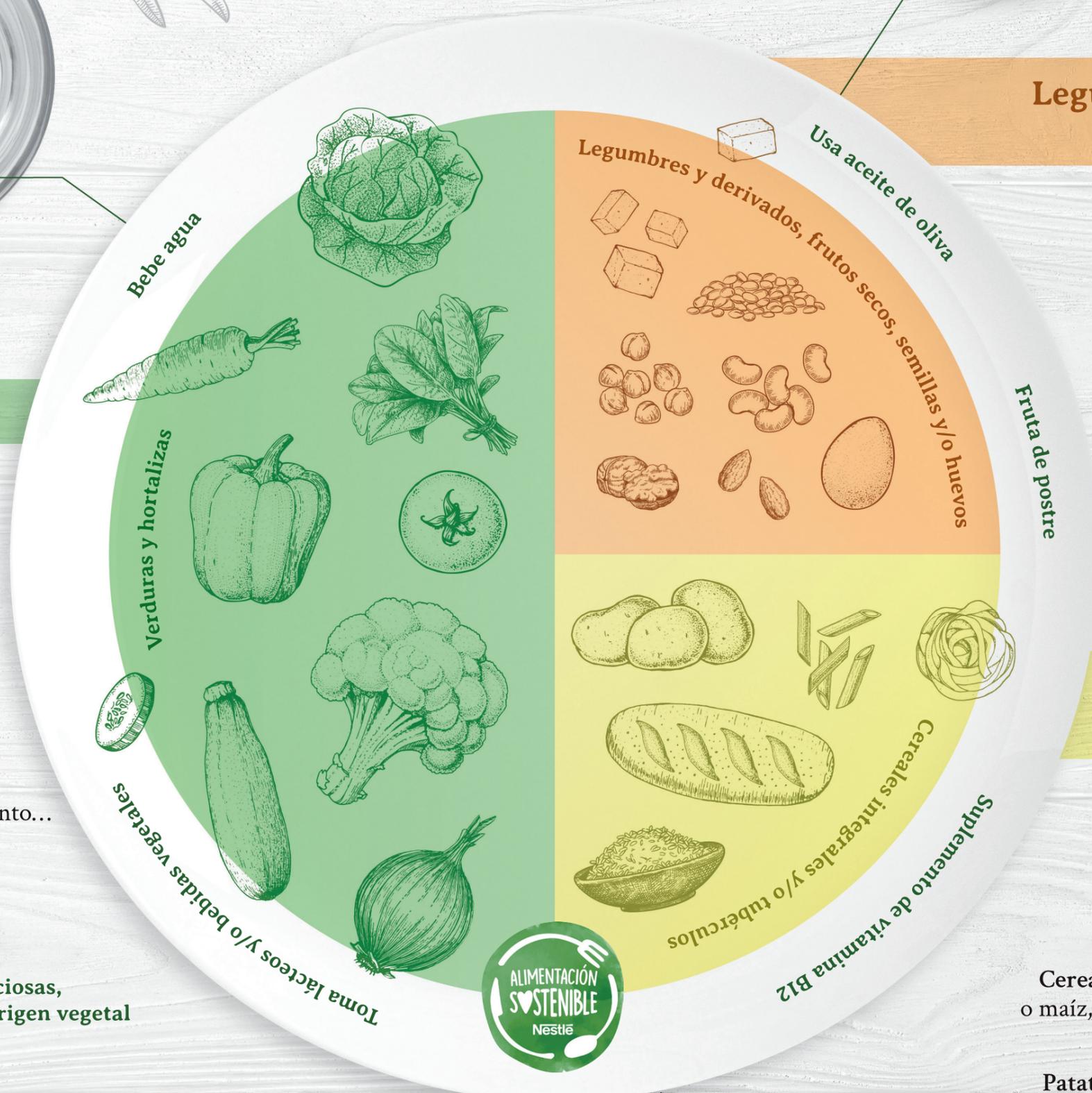
1 plato grande de lechuga, rúcula, espinacas crudas, escarola, entre otros

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

1 tomate, 1 pepino, 6 espárragos



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 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 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

Preferiblemente de temporada y proximidad

1/4 PLATO

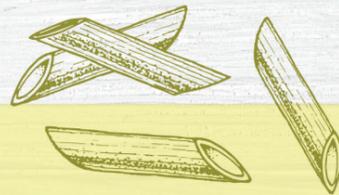
Legumbres y derivados, frutos secos, semillas y/o huevos



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)

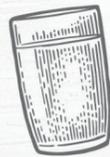
También incluye tubérculos como la **patata y el boniato**

Se recomienda llevar una vida activa y realizar algún deporte

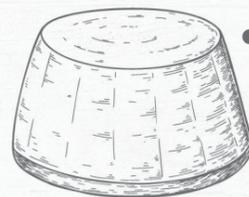


Adicionalmente

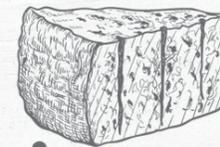
Lácteos y/o bebidas vegetales: 1-2 raciones diarias que aportan también proteínas. Elegir opciones bajas en grasa. **1 ración equivale a:**



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

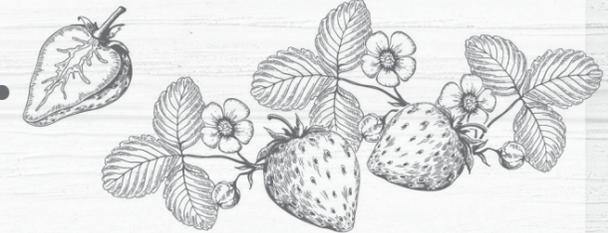
Beber agua como bebida principal durante las comidas y entre horas. En personas adultas sanas, la sed es el mejor indicador para mantener un buen estado de hidratación. En climas muy calurosos y húmedos o si se práctica actividad física intensa, se debe beber agua con mayor frecuencia.

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

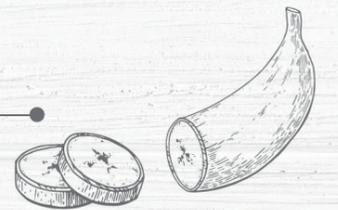


Albaricoques, higos, mandarinas, nísperos...

2 - 3 piezas

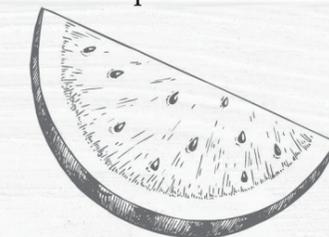
Manzana, pera, plátano, melocotón...

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