

PLATO SALUDABLE

50%

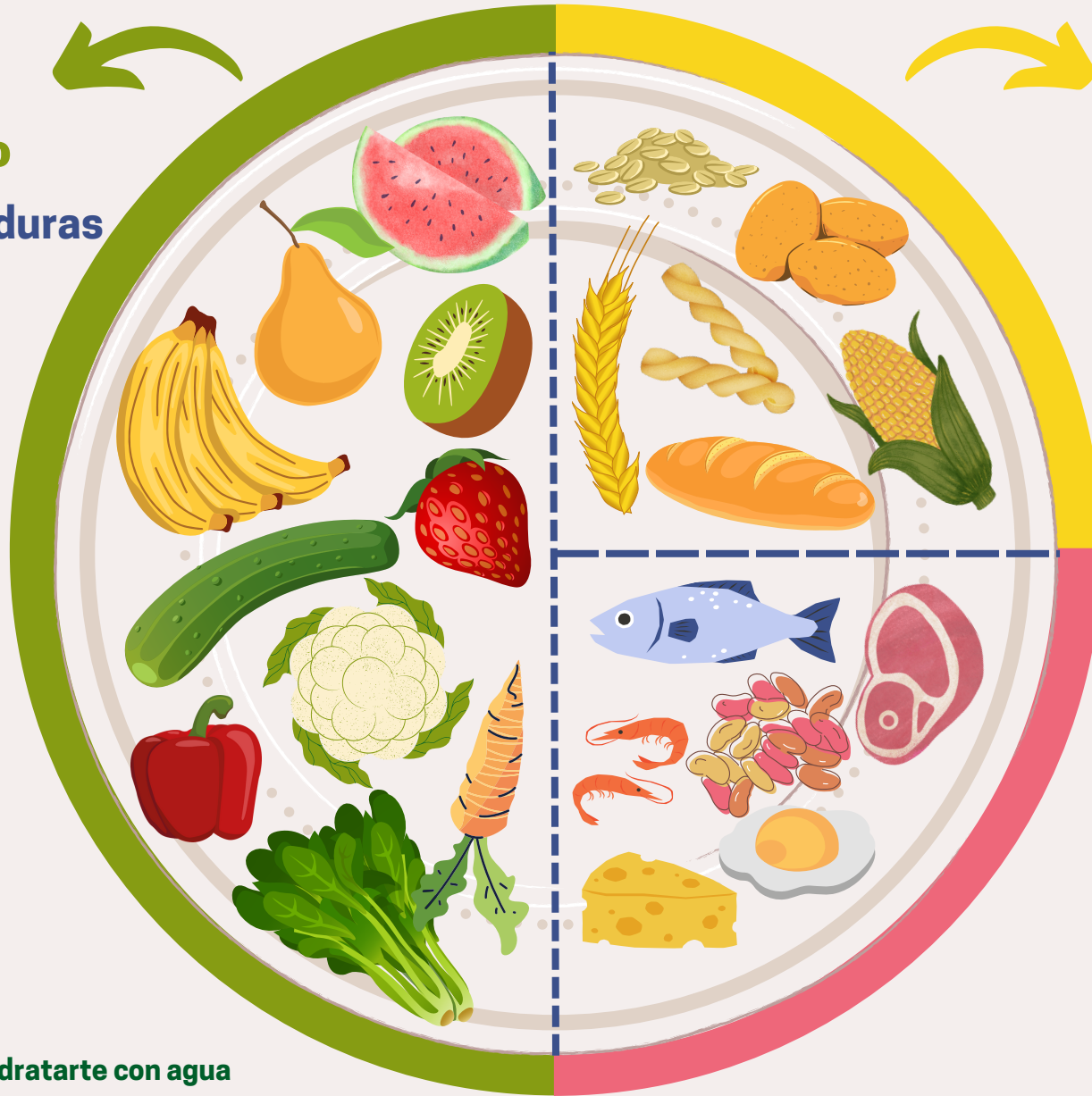
Frutas y verduras



Utiliza aceite de oliva virgen

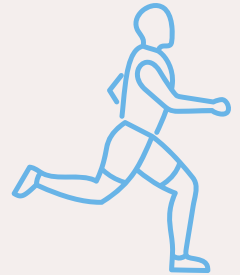


No olvides hidratarte con agua



25%

Cereales



¡¡ACTÍVATE!!!

25%

Proteínas

HEALTHY EATING PLATE

50%

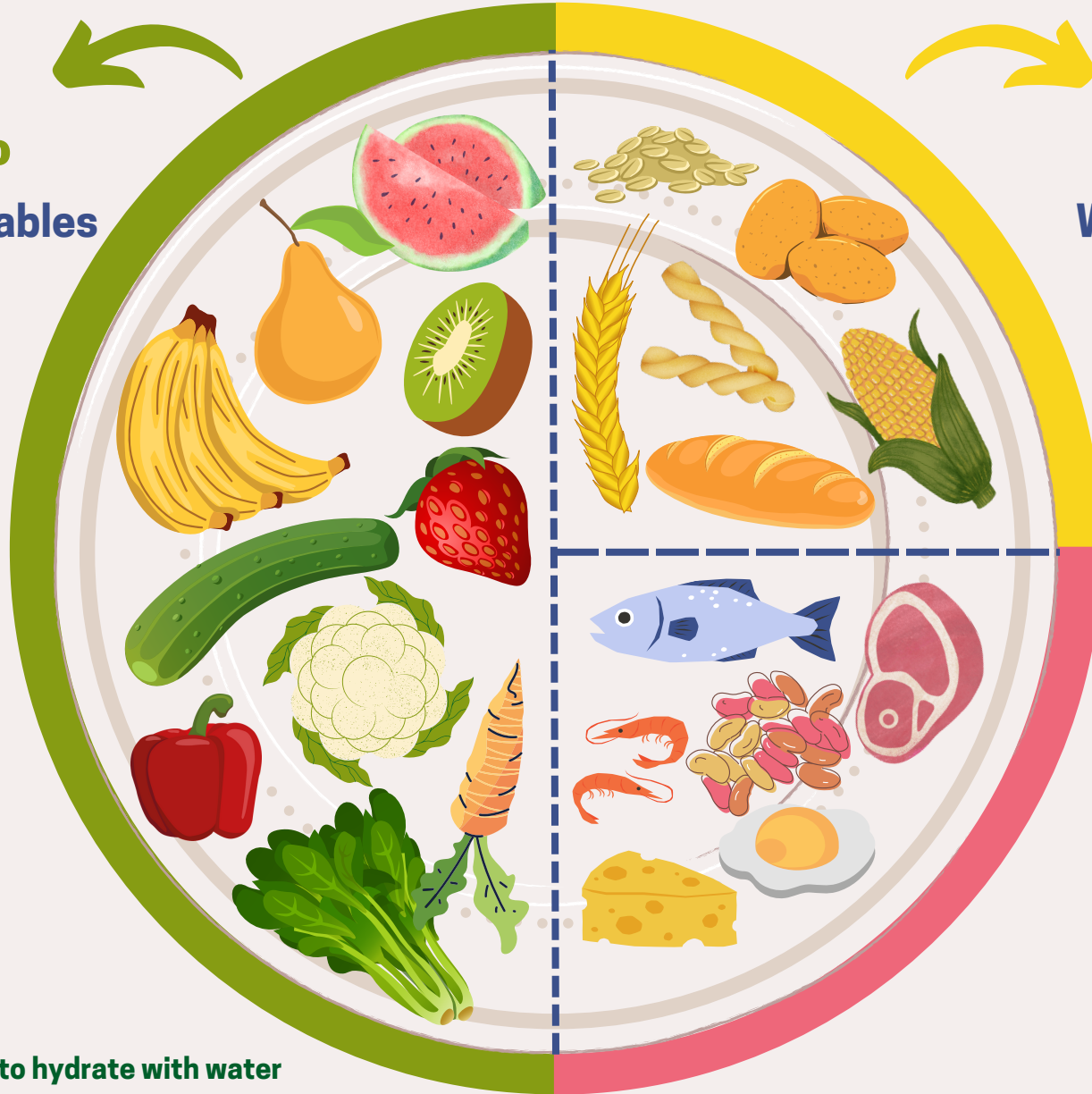
Fruits and vegetables



Use healthy oils



Don't forget to hydrate with water



25%

Whole grains



STAY ACTIVE!!!

25%

Proteins

GLÚCIDOS



Nos proporcionan energía

SIMPLES

Se convierten rápidamente en glucosa y proporcionan energía de forma inmediata. De forma natural se encuentran en:

- frutas
- hortalizas
- leche y derivados

COMPLEJOS

Están formados por cientos de glucosas, como el almidón.

De forma natural se encuentran en:

- verduras
- legumbres
- harinas integrales
- tubérculos como la patata.

CARBOHYDRATES



They provide us with energy

SIMPLE

They are quickly transformed into glucose and provide immediate energy.

Naturally they are found in:

- fruit
- vegetables
- milk and dairy products

COMPLEX

They are made up of hundreds of glucoses, like starch.

Naturally they are found in:

- vegetables
- legumes
- whole wheat flours
- tubers like potato.

LÍPIDOS



Sirven como reserva de energía y forman estructuras como las membranas celulares

GRASAS SATURADAS

Su presencia en la dieta debe ser reducida.

Se encuentran en:

- lácteos
- carnes

GRASAS INSATURADAS

De forma natural se encuentran en:

- aceites vegetales
- frutos secos
- pescados grasos

GRASAS HIDROGENADAS

Son artificiales y se deben evitar.

FATS



They store energy and form some structures such as cell membranes

SATURATED FATS

Their presence in the diet should be reduced.

They're in:

- dairy products
- meats

UNSATURATED FATS

Naturally they are found in:

- vegetable oils
- nuts
- fatty fish

HYDROGENATED FATS

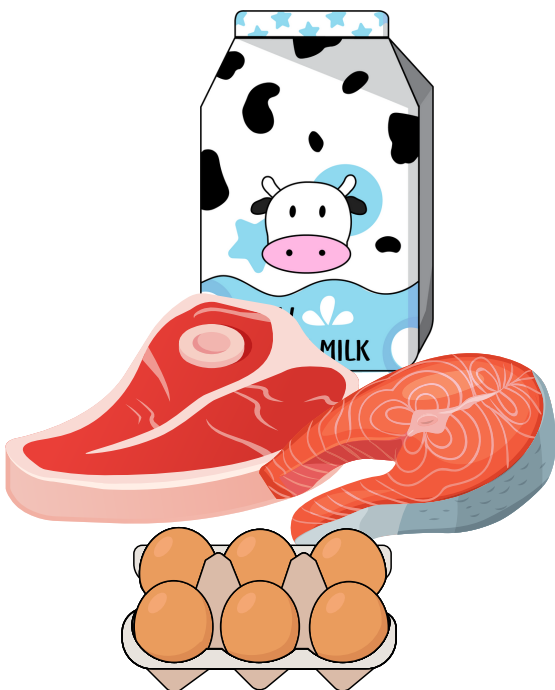
They are artificial and should be avoided.

PROTEÍNAS

Tienes funciones variadas:

- Forman y reparan tejidos
- Participan en la defensa de nuestro organismo
- Regulan las reacciones químicas de nuestro cuerpo

DE ORIGEN ANIMAL



DE ORIGEN VEGETAL

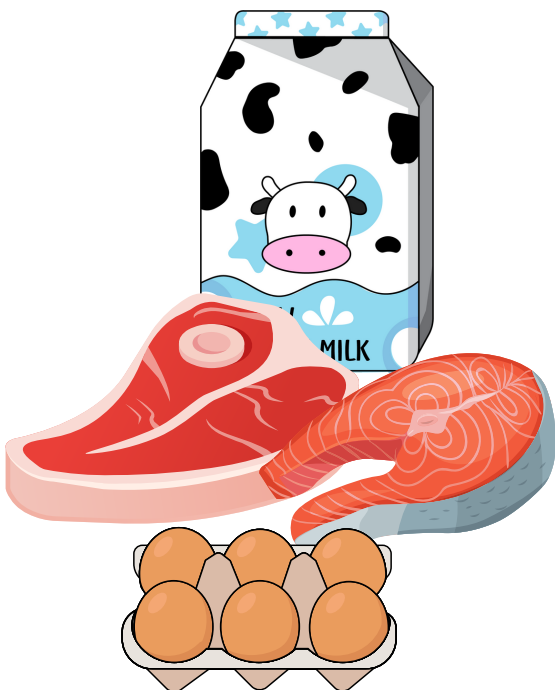


PROTEINS

You have varied functions:

- They form and repair tissues
- They participate in the defense of our body
- They regulate the chemical reactions of our body

ANIMAL ORIGIN



VEGETABLE ORIGIN



VITAMINAS

Son necesarias para el crecimiento y buen funcionamiento del organismo



Se necesitan en pequeñas cantidades pero es imprescindible tomarlas porque nuestro cuerpo no las puede sintetizar.

Su deficiencia provoca enfermedades carenciales.



VITAMINS

They are necessary for the growth and proper functioning of the body



They are needed in small quantities but it is essential to take them because our body cannot synthesize them.

Its deficiency causes deficiency diseases.

