

L'ASSIETTE SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.



Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



RESTEZ ACTIF!

© Harvard University



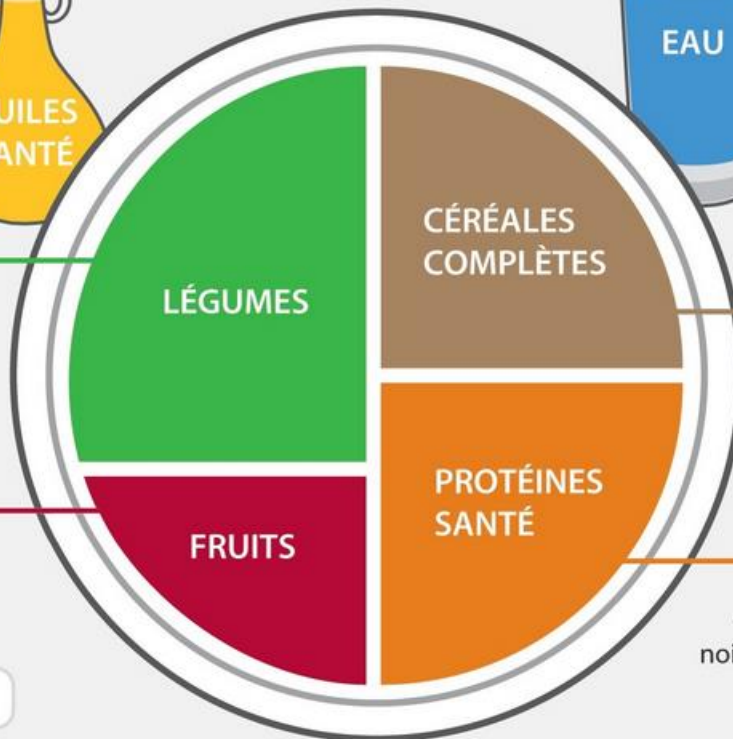
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

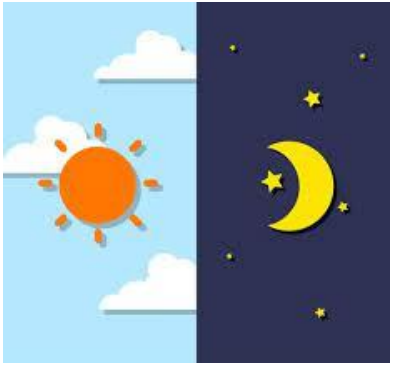
Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



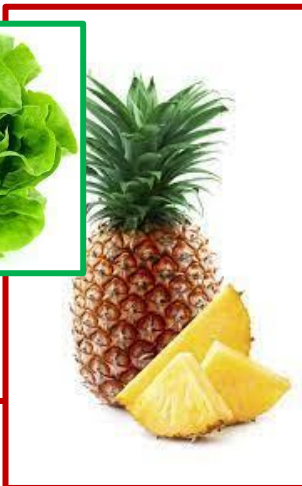
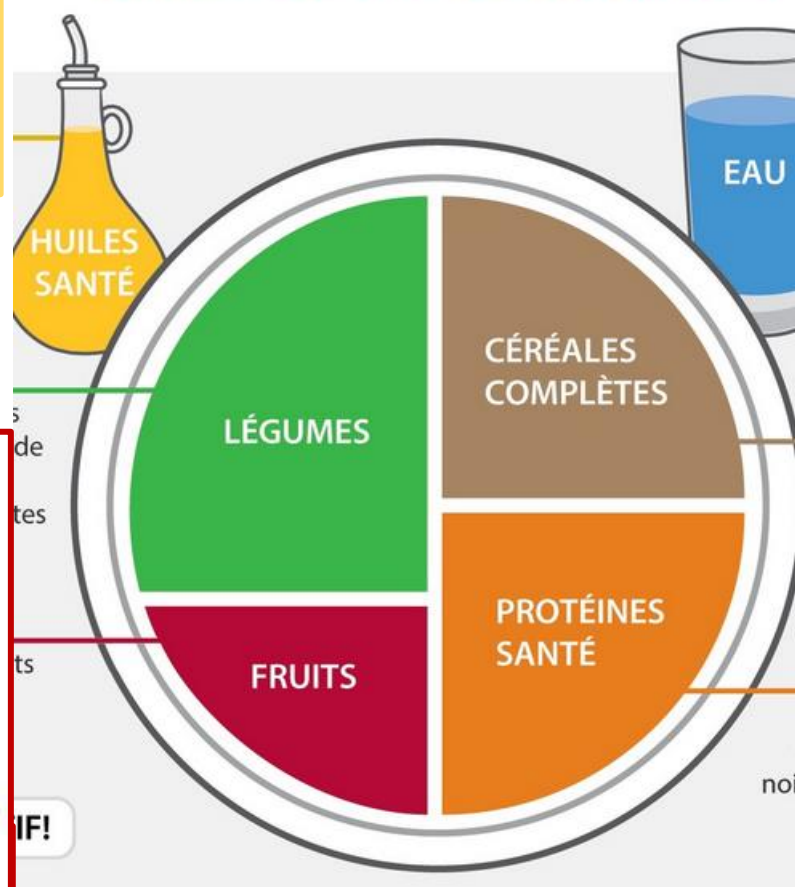


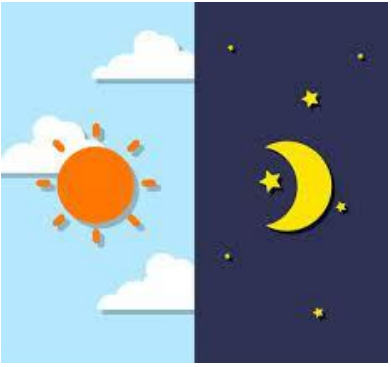
Importancia de hacer 3 comidas cada día (Cada día se representa con el dibujo del sol y la luna)



Cada día debemos comer todos los tipos de alimentos en la proporción que indica L'assiette santé. (Los alimentos están agrupados por tipos)

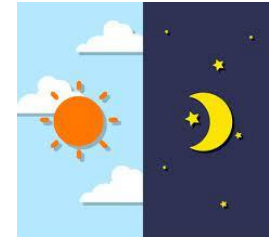
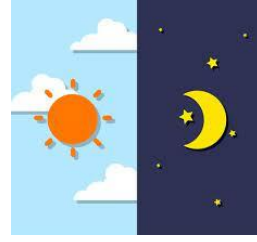
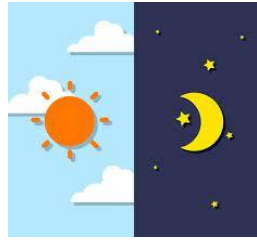
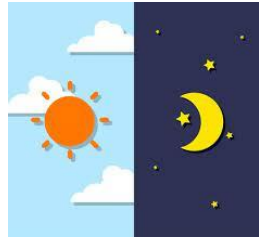
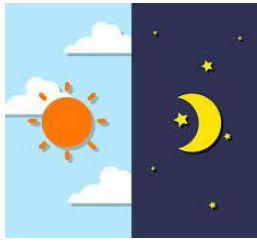
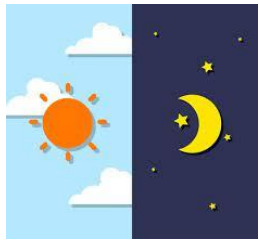
L'ASSIETTE SANTÉ



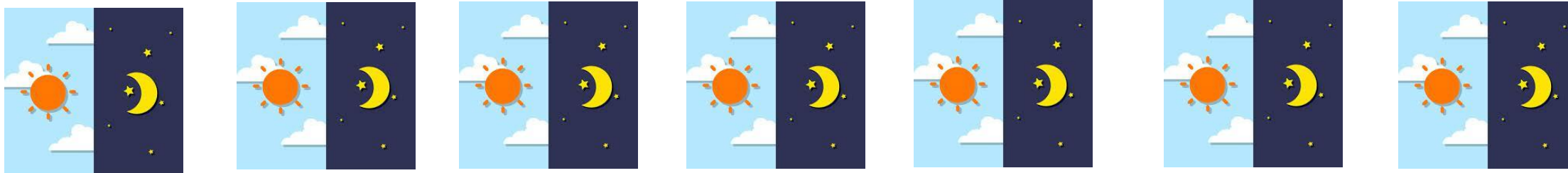


Alimentos de consumo diario





Alimentos que deben ser consumidos 3 o 4 veces por semana. El domingo se indica con la cruz.

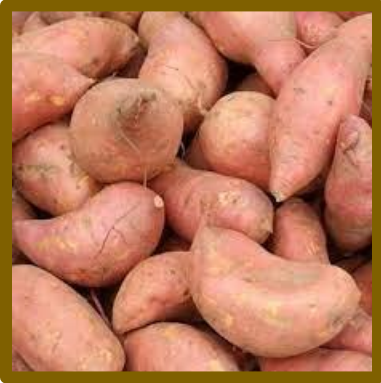


Alimentos que deben ser consumidos 1 o 2 veces por semana. El domingo se indica con la cruz. También se podría incluir carne de res si está disponible

Combinaciones de alimentos saludables: incluyen alimentos ricos en hidratos de carbono, grasas, proteínas, y vitaminas. Para consumir suficientes vitaminas es necesario incluir vegetales y frutas de distintos colores.



Combinaciones de alimentos NO saludables: no incluyen alimentos ricos en proteínas y no incluyen vegetales de diferentes los colores



Los bebés deben empezar a consumir alimentos además de leche a partir de los seis meses y destetarse en el momento en que aparecen los dientes. Los meses se representan como ciclos lunares.

