09/05/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

El método del plato o la mejor manera de conseguir tus objetivos físicos

Con el verano a la vuelta de la esquina, muchos de nosotros nos encontramos en la búsqueda de formas efectivas para **mejorar nuestra salud y aspecto físico**. Entre la multitud de dietas y enfoques nutricionales disponibles, el método del plato se destaca como una herramienta simple y práctica para **alcanzar una alimentación equilibrada y saludable.**

El método del plato es un enfoque visual para planificar comidas que se basa en la proporción de **diferentes grupos de alimentos** en un plato imaginario. Se divide el plato en secciones que representan las porciones de cada grupo alimenticio: vegetales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Este método proporciona una guía sencilla y práctica para crear comidas equilibradas que **satisfagan las necesidades nutricionales del cuerpo.**

Si bien el método del plato ha ganado popularidad en los últimos años, su concepto se remonta a décadas atrás. Se basa en **principios de alimentación saludable respaldados por expertos en nutrición** y promueve una d

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |