

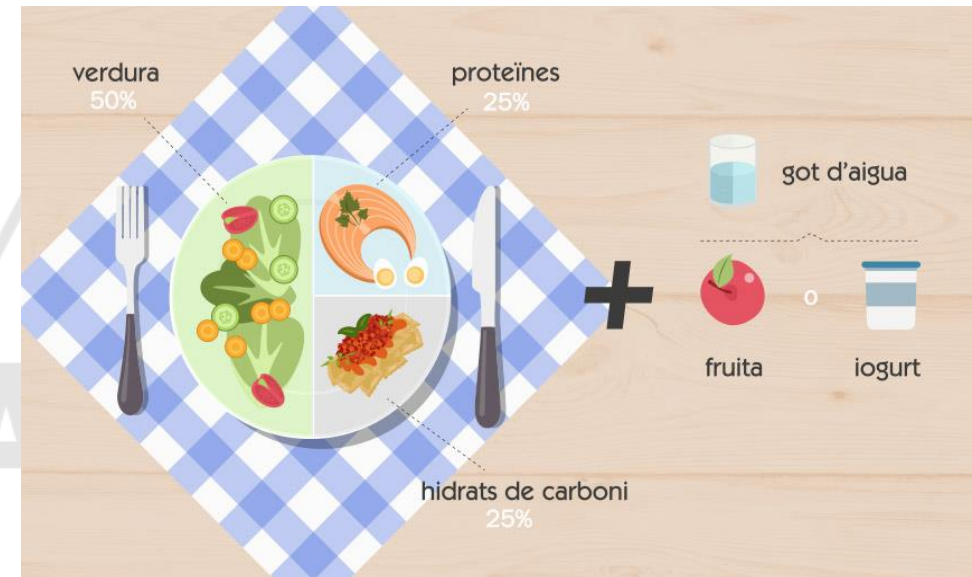
MÈTODE DEL PLAT

Fundació
Catalunya
La Pedrera

ALIMENTIA
ACADEMY

QUÈ ÉS EL MÈTODE DEL PLAT?

- Es tracta d'un mètode per poder planificar i dissenyar plats que continguin els grups d'aliments que cal incloure sempre en els nostres àpats principals.
- Els tres grups principals són: verdures, farinacis i aliments proteics.
- Aquests grups conjuntament amb fruita o làctic com a postres i aigua fan que els àpats siguin sempre equilibrats



© La Fundació Privada Claror

QUÈ ÉS EL MÈTODE DEL PLAT?

- El mètode del plat permet veure fàcilment quin espai ha d'ocupar cada grup d'aliments en un àpat principal.
- És una eina senzilla, ràpida i eficaç per fer que els àpats siguin el més saludables i equilibrats possibles.



© Copyright - Maheso 2016

QUÈ ÉS EL MÈTODE DEL PLAT?

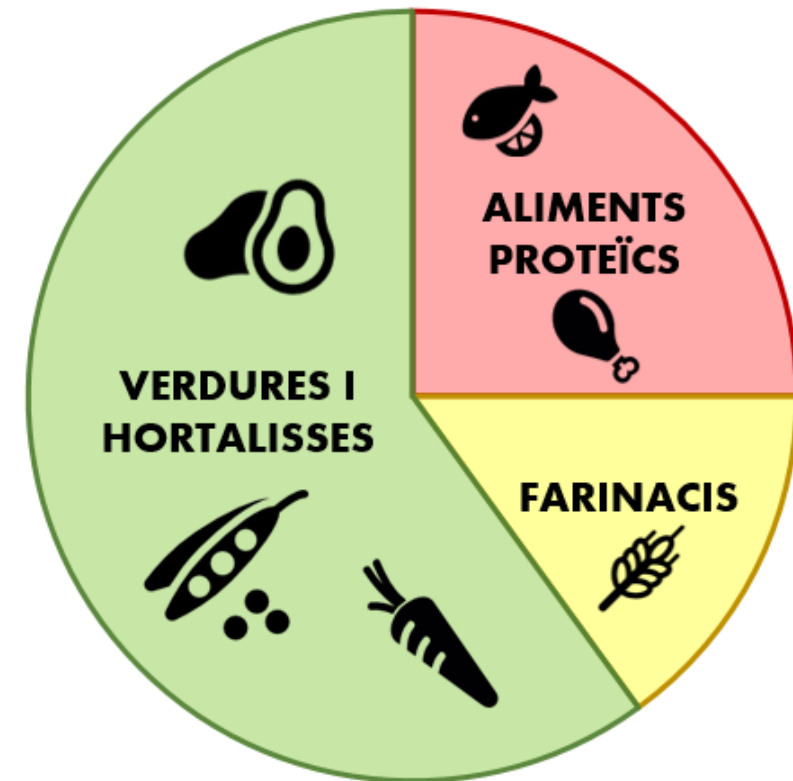
- Tot i presentar un esquema molt visual, no és necessari presentar el plat sempre dividit.
- Es pot crear un plat complet i únic, barrejant els tres grups d'aliments, o separar els diferents grups entre un primer i un segon plat.



@2000-2020, HOLA S.L.

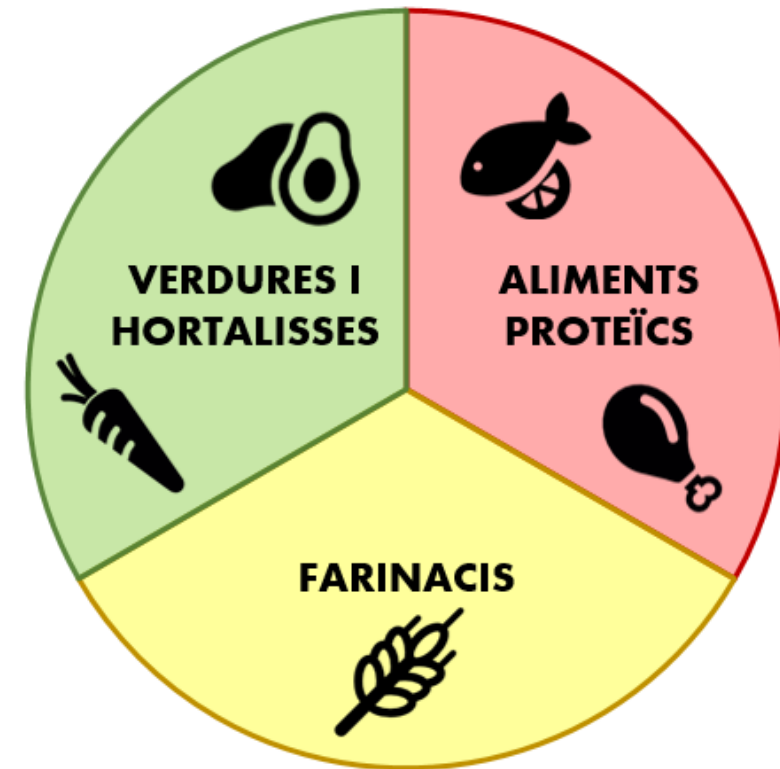
CAL TENIR EN COMPTE...

- El mètode del plat és una eina per no oblidar els principals grups d'aliments que cal incloure en cada àpat, tot i així la quantitat exacte de cada grup pot variar segons les necessitats de creixement o situacions concretes.
- En cas de sobrepès o una situació en que requereixi àpats més lleugers i menys calòrics, es pot incrementar la proporció de verdura i reduir la de farinacis.



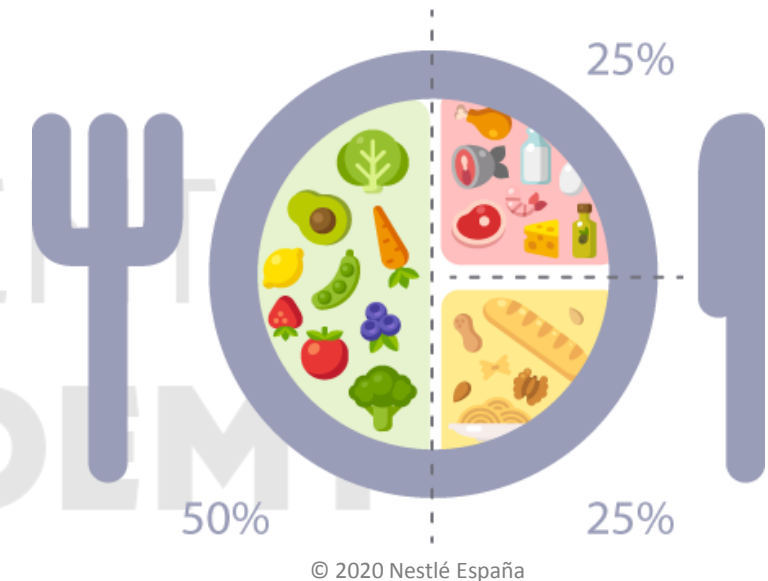
CAL TENIR EN COMPTÉ...

- El cas contrari, en que es requereix major aportació energètica en la dieta, com en el cas de nens o adolescents, la proporció entre els tres grups pot ser la mateixa, dividint el plat en tres parts iguals.
- Un terç del plat per a les verdures, un terç per als farinacis, i l'últim, per als aliments proteics.



COM FUNCIONA?

- Cal dividir un plat estàndard en tres parts, i en cadascuna d'elles col·locar els grups d'aliments que hem comentat anteriorment (ho podem fer en cru o en cuit)
- Aplicar el mètode del plat és molt senzill i només cal seguir els següents passos:
 1. Agafar un plat i, mentalment, dividir-lo en dues meitats iguals.



COM FUNCIONA?

2. En una d'aquestes meitats posa-hi les verdures i hortalisses.

Per seguir una dieta saludable, és important que hi hagi **varietat de verdures**, de tots els tipus, mides i colors. Per altre banda, sempre que sigui possible, escull **varietats de temporada i proximitat**.



Copyright © The spruce eats.

COM FUNCIONA?

3. Ara, dividir l'altre meitat en dues parts iguals.

Un quart del plat serà per els hidrats de carboni, és a dir: **cereals, tubercles i llegums.**

Recorda que els nutricionistes i especialistes recomanen **prioritzar** i menjar **sempre que sigui possible les varietats integrals** de tots aquests ingredients.



© 2020 Envato Elements Pty

COM FUNCIONA?

4. A la part restant del plat, l'altre quart, hi inclourem els aliments proteics com serien la carn, el peix, els ous i les llegums.

Recorda que els nutricionistes i especialistes recomanen fer prevaldre la carn blanca i incloure-hi el peix blau un mínim d'un cop per setmana.



Copyright © 2020 Bennett, Coleman & Co.

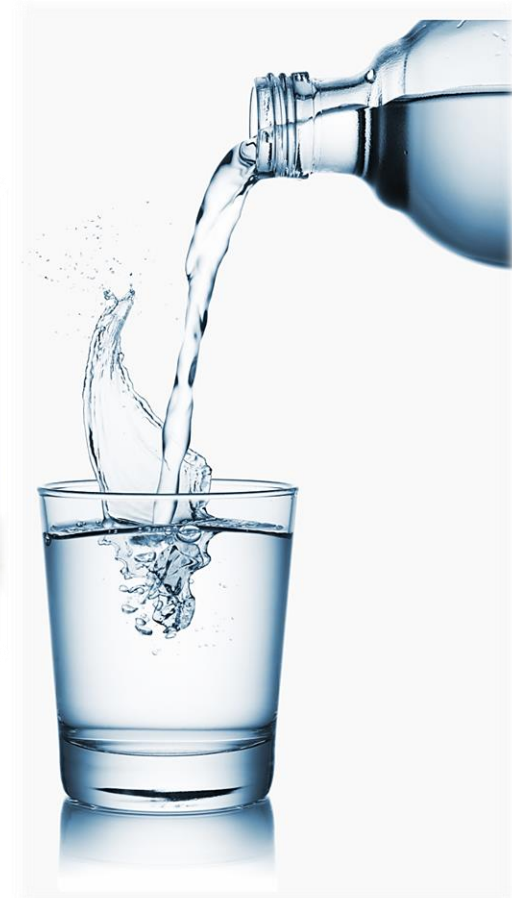
A MÉS A MÉS...

- Es important tenir en compte el **mètode de cocció** a l'hora d'elaborar els plats, fent prevaldre aquelles **coccions saludables** i evitant les que suposin un excés de greix i olis.
- Es recomana la utilització de l'oli d'oliva per amanir o cuinar els plats.



A MÉS A MÉS...

- A més a més dels tres grups principals, **no s'ha d'oblidar la hidratació**. L'aigua hauria de ser la beguda principal i per excel·lència, evitant refrescos i begudes ensucrades o alcohòliques.
- Per acabar, **acompanyar el plat amb una peça de fruita** (si pot ser de temporada, millor) o una ració de làctic.



PER ACABAR...

- Com hauràs pogut veure el mètode del plat és molt senzill i fàcil. No obstant, pot ser que amb **alguns aliments** en concret no tinguis clar en quin espai del plat han d'anar inclosos.
- És per això, que et resollem els dubtes més habituals en el bloc següent: GRUPS D'ALIMENTS



Grups d'aliments

ALIMENTIA ACADEMY

Alimentia Academy és un programa de la Fundació Catalunya La Pedrera que vol contribuir a la transformació social, millorant la qualitat de vida de les persones, a través de la generació i divulgació de coneixement en l'àmbit de l'alimentació i la salut.

Volem aportar solucions en casos de problemes i restriccions alimentàries i promoure hàbits saludables en les diferents etapes de la vida.

Si voleu més informació sobre el programa, podeu visitar el lloc web:

www.alimentiaacademy.com

O posar-vos en contacte amb nosaltres a través de l'adreça-e:

contact@alimentiaacademy.com

www.fundaciocatalunya-lapedrera.com