

## Mi plato saludable



Algunos autores y expertos nutricionistas, prefieren utilizar para enseñar a las familias lo que es una alimentación saludable, este tipo de recurso didáctico, ya no basado en las clásicas pirámides alimentarias, sino en lo que podemos llamar: “**el plato saludable**”. Fueron los expertos en nutrición de la *Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard* quienes definieron el [“Plato para comer saludable”](#) como guía para crear comidas sanas y balanceadas.

Nuestra colaboradora **Montserrat Ranchal Montes** nos ofrece en este dibujo para plasmar lo que los pediatras y nutricionistas entendemos como "Plato saludable".(Cedido a AEPap)

### **iPonlo en tu nevera!**

Si te interesa saber más sobre este método para conseguir una dieta equilibrada y de calidad para toda la familia, puedes consultar nuestros artículos en Familia y Salud:

- [El plato saludable](#)
- [El juego del plato saludable](#)

Puedes descargarlo [clicando AQUÍ](#) o en la imagen inferior.



# MI PLATO SALUDABLE

## Archivos adjuntos:

 [mi\\_plato\\_saludable\\_b.pdf](#)

## Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

La alimentación entre los 6 y los 11 años

Alimentación del niño de 2 a 5 años

---