



El método de la mano

Tu mano te guía

Las manos pueden ser un gran aliado a la hora de llevar el control de lo que comemos. Si no contamos con un plan de alimentación personalizado, esta técnica nos puede dar la pauta para no excedernos y ayudarnos a mantener un peso adecuado.



Verduras crudas

Las dos manos juntas en forma de cuenco, pues las verduras crudas ocupan más volúmen



Verduras cocidas

Al perder agua, estos alimentos reducen su tamaño, por lo que basta una mano para medirlos



Cereales, legumbres y frutos secos

Arroz, trigo, maíz, pasta, centeno, cebada y los pseudo-cereales (quinoa, amaranto, mijo, espelta, kamut, keff, avena, bulgur...). Las legumbres (guisantes, azuki, lentejas, garbanzos, judías, frijoles). La ración es la equivalente a un puño cerrado



Proteína vegetal o animal

Carnes, pescados, mariscos, cefalópodos, huevos, derivados lácteos; proteína vegetal (soja, tofu, tempeh, heura y seitán). Con la mano extendida medimos el equivalente a la palma de la mano con el grosor del pulgar.



Frutas

El equivalente a un puño cerrado, que es casi igual al tamaño de una manzana o una pera

