

El plato saludable

Cuando los profesionales sanitarios recomendamos a la población cómo llevar una [alimentación saludable](#) muchas veces utilizamos las “[Pirámides Alimentarias](#)”. Sin duda han sido y son herramientas útiles. Pero recientemente se tienen algunas dudas acerca de su idoneidad, sobre todo porque tienden a incluir en el mismo “piso” de la pirámide a todos los alimentos del mismo grupo cuando no siempre todos son igual de saludables. Como ejemplo:

- Las carnes suelen estar todas en el mismo nivel. Y se sabe que las carnes procesadas (salchichas, embutidos etc.) deben comerse en menor cantidad. Y que la carne roja debe también ser consumida con más moderación que la carne blanca.
- [Los lácteos](#) suelen considerarse en un mismo grupo. Pero algunos de los que hay en el mercado tienen grandes cantidades de [azúcar](#). Por ejemplo muchos yogures bebibles.
- Nutricionalmente se deben distinguir claramente entre los cereales verdaderamente integrales y aquellos que no lo son. Estos últimos deben consumirse con moderación. Nunca deberían aparecer en la base de la pirámide. Alimentos como el pan blanco o el arroz no integral, y en general aquellos elaborados con harinas refinadas, son menos saludables que los cereales enteros o integrales.
- Las [verduras, hortalizas, legumbres y frutas](#) son la base de la dieta mediterránea. Y no en todas las pirámides están en la base como debería ser.
- Los alimentos o productos insanos suelen aparecer en lo más alto de la pirámide solo para un consumo ocasional. Pero hoy en día muchos creen que ni siquiera deberían aparecer.

Algunos autores prefieren por ello utilizar otro 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.

¿Cuál es el mensaje principal?

El mensaje principal se dirige a la calidad de la dieta pues, como comentábamos al inicio, no todos los alimentos de un mismo grupo son igual de saludables. Por ejemplo, la calidad de los hidratos de carbono de la dieta es más importante que la cantidad. Hay que priorizar las fuentes más saludables. En el caso de los hidratos de carbono son las verduras, frutas, legumbres y granos o cereales integrales.

¿Cómo se distribuyen los alimentos en el plato saludable?

- La mitad de lo que comemos deberían ser vegetales (verduras, hortalizas y frutas). ¡Ojo! las patatas no se incluyen en este grupo. Para cumplir este objetivo se recomienda tomar un plato de verdura o bien en la comida

o bien en la cena, pero todos los días. Y, además, un mínimo de 2 raciones de fruta diariamente.

- Una cuarta parte deben ser cereales. Pero hay que escoger cereal integral y de grano entero. Limitar el consumo de granos y harinas refinados como el arroz no integral o el pan blanco.
- Otra cuarta parte correspondería a alimentos ricos en proteínas. Debemos elegir fuentes saludables de proteínas como [el pescado](#), el pollo, las legumbres o los frutos secos. Limitar las carnes rojas y más aún la carne procesada. Para evitar un exceso de [proteína](#) no se recomienda tomar doble ración diaria (comida y cena) de carne/pescado, sino solo una vez al día.
- Elegir aceites saludables, sobre todo de oliva. También son válidos girasol, maíz, soja. Evitar aceites vegetales hidrogenados. En general el consumo de aceite debe ser moderado, sobre todo si se tiene [sobrepeso](#).
- [Para beber lo mejor es el agua](#). Evitar las bebidas azucaradas. Limitar [la leche y los lácteos](#) a 1-2 raciones al día. Limitar el zumo natural a no más de un vaso pequeño al día.
- Como complemento siempre necesario a una buena alimentación, se recomienda mantener una [actividad física adecuada](#). Mantenerse activo.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



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



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

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



“Derechos de autor © 2011 *Universidad de Harvard*. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la *Fuente de Nutrición*, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.”

Enlaces interesantes

- Harvard School of Public Health. El plato para comer saludable. [Información general](#). [Recomendaciones](#).
- Pirámides alimentarias más saludables. [Blog Juan Revenga](#). [Blog Luis Jiménez](#).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 25-08-2017

Autor/es:

- [Juan Rodríguez Delgado](#). Pediatra. Centro de Salud de Alpedrete. Alpedrete (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

