

EL PLATO DE HARVARD COMO GUÍA PARA COMER MEJOR



mbo

Microbiota desde cero

¿Qué es el plato de Harvard?

El plato de Harvard es una guía alimentaria que se creó hace algo más de una década en dicha universidad americana, a partir de múltiples estudios, y a través de la cual se pretende que cualquiera que haga uso de su enfoque coma de forma más saludable.

De manera muy sintética, esta guía otorga especial relevancia a:

- Vegetales y frutas
- Proteínas saludables
- Cereales integrales
- Aceites y grasas saludables
- Agua
- Actividad física

¿Qué es el plato de Harvard?

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

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

AGUA

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.

VERDURAS

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

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

CEREALES INTEGRALES

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

PROTEÍNA SALUDABLE

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.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

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

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

Como puedes ver en la imagen, la versión inicial divide el plato en 4 porciones, en las cuales las verduras tendrán el papel principal, seguidas de la proteína, los cereales integrales y, finalmente, la fruta.

Además de ello, las grasas saludables, la hidratación y la actividad física están presentes.

¿NOS SIRVE EL PLATO DE HARVARD PARA COMER MEJOR?

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



¿Nos sirve el plato de Harvard para comer mejor?

Desde mi punto de vista y claramente, Sí.

Si nos acostumbramos a este tipo de estructura de alimentación que, además, se basa en la correcta elección de alimentos, nuestra nutrición será adecuada.

No obstante no es un método infalible, sobre todo por:

- No se adapta bien a los desayunos
- Muchas elaboraciones saludables no cumplirán esa distribución.
 - Podemos pensar aquí en un plato de arroz o de pasta, o en unas lentejas estofadas, por ejemplo.
- La fruta es interesante pero no obligatoria.

¿CÓMO ADAPTARLO A MI DÍA A DÍA?



¿Cómo adaptarlo a mi día a día?

En primer lugar reiterar que para muchos de mis almuerzos y cenas será un enfoque de gran interés, pero dependiente de la buena elección de alimentos.

Por ello, te paso a indicar ejemplos sencillos que puedes integrar en cada grupo:

- *Verduras*

- Ensalada verde, mixta o cualquier combinación con la hoja verde como base.
- Ensalada de pimientos
- Menestra de verduras
- Verduras salteadas
- Verduras a la plancha
- Tomate aliñado
- Crema de verduras

¿Cómo adaptarlo a mi día a día?

- *Proteína*

- Pollo, pavo o cerdo plancha en sus cortes menos grasos
- Pescado plancha/vapor
- Mariscos al vapor
- Ensalada con legumbres como ingrediente principal
- Tofu plancha, salteado o hamburguesas caseras de tofu
- Esporádicamente pescado azul frito como sardinas o boquerones, por ejemplo
- Hígado plancha y otros platos de vísceras como ingrediente principal.
- Tortilla francesa
- Huevos revueltos
- Huevos cocidos

¿Cómo adaptarlo a mi día a día?

- *Cereales (y las opciones alternativas)*
 - Arroz integral
 - Pasta integral
 - Quinoa
 - Patata o boniato cocido
 - *Pastas de legumbre o zanahoria
 - Pan 100% integral



PREPARACIONES SEMI-COMPLETAS Y COMPLETAS



Preparaciones semi-completas y completas

Como indicaba al inicio, existirán otras preparaciones propias de nuestra cocina habitual que no se adapten al detalle a la distribución del método del plato, pero eso no quita que no sean saludables.

Por ello te presento algunas ideas en esta línea:

Combinaciones no completas

- Revuelto de huevo y verduras
 - Faltaría algo de proteína y se puede combinar con algo de hidrato.
- Revuelto de huevo y carne/pescado o marisco
 - Falta el apartado de verduras y hortalizas. Muy importante.
- Arroz salteado con verduras
 - Combinar con una opción proteica

Preparaciones semi-completas y completas

Combinaciones no completas (continuación)

- Arroz salteado con verduras + carne/pescado o marisco
 - Falta parte de la ración de verduras y hortalizas. Combinar con una ensalada, tomate aliñado...
- Guiso de legumbres de cualquier tipo con base de sofrito y una buena cantidad de verduras (sin carne)
 - Se le puede agregar, a parte, algo de proteína animal o si se le añade al plato (en sus opciones no grasas) se convertiría en una buena opción de plato único.
- Tortilla española o paisana
 - Solo patatas o patatas y verduras. No supe el contenido necesario de verduras ni de proteínas. Complementar, por ejemplo, con ensalada verde y pescado plancha.

Preparaciones semi-completas y completas

Combinaciones completas

- Ensalada de pasta
- Ensalada de arroz
- Taboulé
- Espinacas con bacalao
- Rissotto con carne o pescado
- Paella de carne o pescado



*Muy importante. La base principal de los platos, excepto el de espinacas, es de cereales, por lo que hay que modificar las recetas tradicionales en favor de las verduras y hortalizas y las proteínas en forma de carne, pescado o marisco. Así que menos arroz o pasta y más verduras y proteínas para estas elaboraciones.

EN RESUMEN



En resumen

El método del plato puede ser un gran aliado a la hora de planificar nuestros menús, siempre que prestemos atención a la elección correcta de alimentos, la base de toda alimentación saludable.

No obstante no deja de ser una guía flexible, ya que como hemos visto algunos platos saludables no se ajustan estrictamente a la distribución estándar propuesta desde esta universidad americana.

La clave, por tanto, reside en hacer nuestra esa idea principal en la que predominan las hortalizas y proteína de calidad junto a las grasas saludables y el agua y adaptarla a nuestras necesidades, gustos y preferencias.



Redactado con el máximo cariño
por Miodrag Borges

Microbiota desde cero