

PLATO SALUDABLE

Una propuesta que nos ayuda a conocer la mejor manera de alimentarnos es la representación en forma de plato, esta representación se centra en las dos comidas principales del día (comida y cena), representa de una manera gráfica como debe ser el plato en el que tomamos dichas comidas, buscando el equilibrio entre los distintos alimentos dentro del plato.



Esta guía simboliza un plato dividido en tres partes, junto con otros mensajes como son la importancia de tomar fruta en cada comida, utilizar aceite de oliva como grasa culinaria de elección y el agua como bebida por excelencia.

- Verduras y hortalizas deben constituir la mitad del plato:

Verduras y hortalizas variadas, de todos los colores y mejor si son de temporada. No se incluyen las patatas en este grupo.



Se recomienda un consumo mínimo de 2 raciones (300 g diarios), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día (más de 2 raciones), preferentemente de temporada. ¿Cuánto es esto? Una manera fácil de saberlo es juntando las dos manos, este espacio constituye el tamaño de la ración a tomar.

Lo ideal es que al menos una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra cocinada, cuidando las formas de cocinado para reducir al máximo la pérdida de vitaminas y minerales; una buena opción es prepararlas al vapor. Podemos incluirlas en otras comidas como en el desayuno: unas rodajas de tomate o rallado acompañando

las tostadas del pan, también se pueden incluir en bocadillos, con unas hojas de lechuga, de rúcula, de espinacas...

Una manera tradicional y típica de la Dieta Mediterránea es la elaboración de sofritos y pistos que forman parte de guisos y platos de la gastronomía española. ¡Vamos a recuperarla!

- Cereales integrales deben formar un cuarto del plato:

Un cuarto del plato incluiría cereales integrales, de grano entero, como arroz, pasta integral, cous cous, quinoa y pan integral, en lugar de harinas refinadas y alimentos procesados. En cuanto al tamaño de ración se debe tener en cuenta el grado de actividad física que se realiza. Una medida casera que puede ayudar es el tamaño de nuestro puño cerrado.

- Alimentos proteicos completan otro cuarto del plato:

El otro cuarto del plato constituido por alimentos proteicos como legumbres, huevos, pescado, frutos secos y carnes magras, dando prioridad a las proteínas vegetales sobre las animales.

Las legumbres son alimentos característicos de la Dieta Mediterránea, es recomendable que consumamos entre 2 y 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) a la semana.

Hasta 3 raciones semanales de carnes puede resultar adecuado, cuidando que sean cortes magros preferentemente carnes blancas como conejo, pollo o pavo. Se considera una ración de carne de 100 a 125 g de peso neto. Una forma práctica de conocer cuál es la medida del tamaño de ración es considerar el tamaño de la palma de la mano.

Embutidos, carnes rojas y carnes procesadas deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol, sodio y otros elementos que podrían afectar a nuestro estado de salud.

Pescados y mariscos, se aconseja el consumo de 3 a 4 raciones semanales, dos de ellas preferiblemente azul, ya que son ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Es recomendable darle preferencia a las especies de nuestro entorno y procedente de pesca sostenible.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición realiza unas recomendaciones en cuanto al consumo de pescado por la presencia de mercurio, siendo más estrictas y específicas para las 4 especies identificadas con un alto contenido en mercurio: Pez espada/ Emperador, Atún rojo Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio. Dichas recomendaciones son evitar el consumo de esas cuatro especies en mujeres embarazadas, que planeen llegar a estarlo o en período de lactancia, así como en niños hasta 10 años. En el caso de niños entre 10 y 14 años limitar el consumo de esas cuatro especies a 120 gramos al mes.

En cuanto a los huevos, un consumo recomendable sería de 3 a 5 raciones a la semana, es una buena alternativa nutricional a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas.

Por último en este cuarto del plato, también se incluyen los frutos secos, se recomienda la ingesta de variedades locales al natural, sin sal o azúcar, de 3 a 7 raciones a la semana (una ración son 25 g de frutos secos, peso neto, sin cáscara). Son alimentos muy energéticos, alternativa como alimentos proteicos, destacando por su aporte de ácidos grasos insaturados, vitamina E y fibra, habituales en la Dieta Mediterránea, como aperitivos, repostería, así como formando parte de platos principales.

Es recomendable priorizar en el consumo de huevos, pescados y legumbres, dentro de este cuarto del plato, disminuyendo el consumo de carne.

- Frutas como postre en cada comida:

Fuera del plato aparecen las frutas que deben acompañar cada comida, al igual que las verduras, de todos los colores y de temporada, y frutas enteras mejor que en zumo, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y una cantidad importante de azúcar, pero carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Resulta recomendable consumir tres o más piezas de fruta al día enteras y de temporada, en su momento de maduración. Es importante que, al menos una de ellas, sea una fruta rica en antioxidantes: cítricos, kiwis, fresas, frambuesas, arándanos, etc.



Además de ser el postre ideal en la comida y en la cena, cualquier momento es bueno para incluir una pieza de fruta, no deben faltar en el desayuno, a media mañana, una fiambra de fruta cortada en el trabajo. Un bol de plátano con arándanos y frambuesas con yogur resulta una merienda muy apetecible; una buena idea es incluirlas en las ensaladas acompañando a las verduras y hortalizas.

- Incluye el aceite de oliva virgen extra en la elaboración de las comidas y para utilizar en crudo.
- Y como bebida de elección, el agua, evitando las bebidas azucaradas.

No se incluyen aquellos alimentos de consumo ocasional por no resultar necesarios y por tanto sería recomendable evitarlos en la dieta diaria.

Esta forma de presentación tiene cabida en nuestra cultura mediterránea en la que es posible realizar una comida equilibrada con platos únicos, elaboraciones con una base de vegetales a la que se incorpora legumbres, pasta o arroz y pequeñas cantidades de carne y/o pescado.

Ejemplos de esta forma de representación puede ser un potaje, plato en el que se incluyen legumbres, verduras, pescado; una ensalada de pasta con vegetales y dados de pavo; paella, arroz, judías verdes, sofrito y marisco; cous cous con verduras y garbanzos. Son infinitas las combinaciones que puedes realizar que te permitirán elaborar un plato nutritivo y saludable.