

Nutriplato o plato de la alimentación saludable: cómo usarlo en el día a día



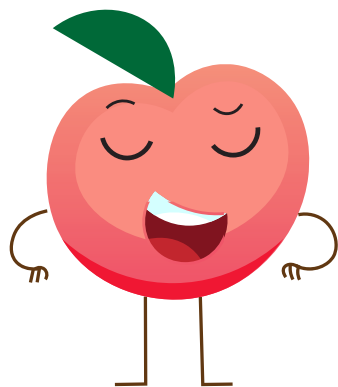
¿Por qué necesitamos un “plato de la alimentación saludable”?

Durante miles de años el acceso a la comida, bien fuera a través de la caza, la recolección, el cultivo o los animales de cría, ha requerido mucho esfuerzo y no siempre con éxito.

Para poder comer había que caminar durante horas, trabajar en el campo largas jornadas y muchas veces la cantidad de alimentos conseguida era más bien escasa. Sigue siendo así en muchas zonas del planeta.

Pero, desde hace décadas, en los países desarrollados tenemos al alcance de la mano, y a cualquier hora, acceso a una cantidad ilimitada de comida.

Pero hay más. Otra gran novedad, desde el punto de vista evolutivo, es la oferta de gran cantidad de productos alimentarios procesados o ultraprocesados.



El acceso en cualquier momento a una cantidad ilimitada de comida y a productos alimentarios muy procesados, es un fenómeno evolutivamente muy reciente. Por lo que, actualmente, es imprescindible tener unos conocimientos básicos sobre qué alimentos elegir para que nuestra alimentación sea lo más saludable posible.

¿Nutriplato o pirámide nutricional?

El **plato de la alimentación saludable**, basado en el propuesto por la escuela de salud pública de Harvard, es didáctico y fácil de llevar a la práctica. No hay que contar calorías ni cantidades. Solo **es necesario prestar atención a la proporción entre los diferentes tipos de alimentos** y a que sean los adecuados, claro.

En las pirámides nutricionales las referencias al “consumo moderado” o la “frecuencia de consumo”, muchas veces no se interpretan bien. También circulan por los medios y por internet muchas pirámides nutricionales desactualizadas, en las que los cereales y derivados están en la base de la alimenta-

ción (y no debe ser así), o aparecen elementos como el consumo de alcohol, que no deberían estar.

No obstante, para los que prefieren un formato tipo pirámide, el “**Triángulo de la alimentación del Instituto Flamenco de Salud Belga**” está muy actualizado y es más fácil de entender.

¿Qué es lo más importante a destacar del Nutriplato?

Las proporciones. El plato no habla de cantidades ni de calorías, cuyas necesidades son muy variables de unas personas a otras, según edad, actividad, constitución, etc.

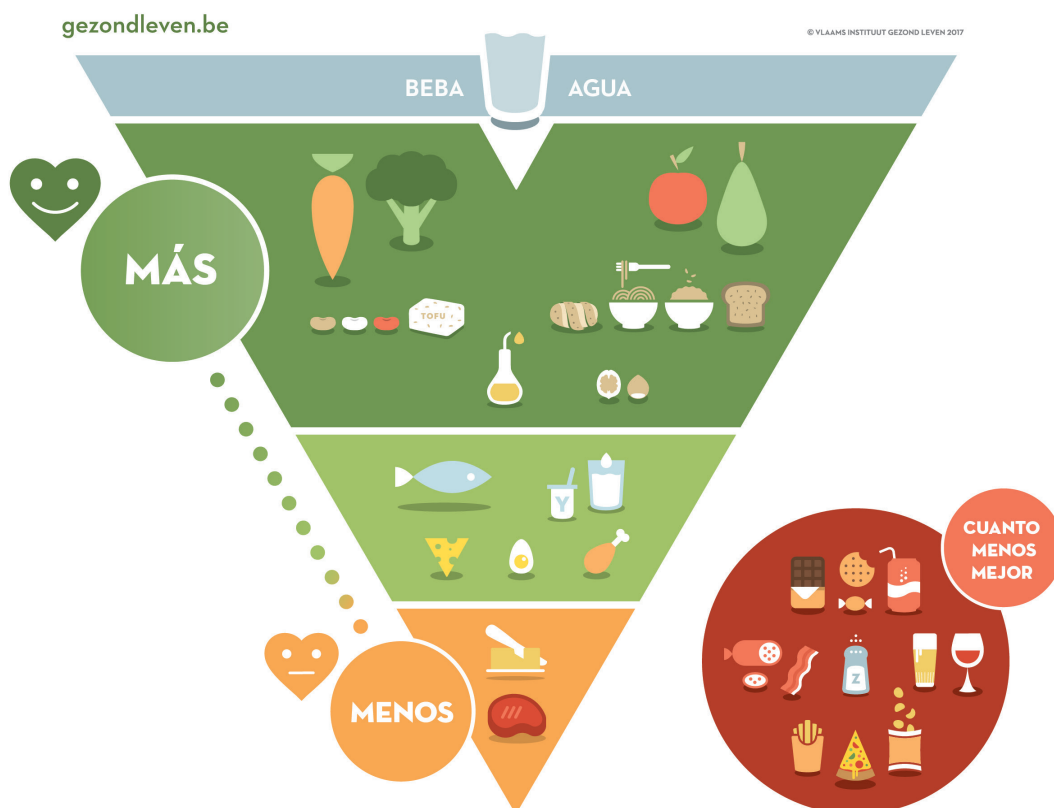
El Nutriplato se basa en proporciones: qué alimentos son recomendables consumir en mayor cantidad y cuáles en menor cantidad en relación unos con otros.

A destacar del Nutriplato:

- La mitad son hortalizas, frutas y verduras.
- En realidad, casi todo lo que hay en el plato es de origen vegetal. Además de la mitad que ocupan hortalizas y frutas, tenemos $\frac{1}{4}$ que son cereales y derivados, y entre el $\frac{1}{4}$ de las proteínas también tenemos las legumbres, los frutos secos* y las semillas.

TRIÁNGULO DE LA ALIMENTACIÓN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



- Lo que no hay en el Nutriplato: procesados, ultraprocesados, bebidas azucaradas ni lácteos azucarados.

*(Los frutos secos siempre molidos o muy triturados en niños menores de 4-5 años.)

¿Cómo llevar a la práctica el Nutriplato?

Seguir una alimentación que cumpla, aproximadamente, estas proporciones propuestas. Puede hacerse de dos maneras:

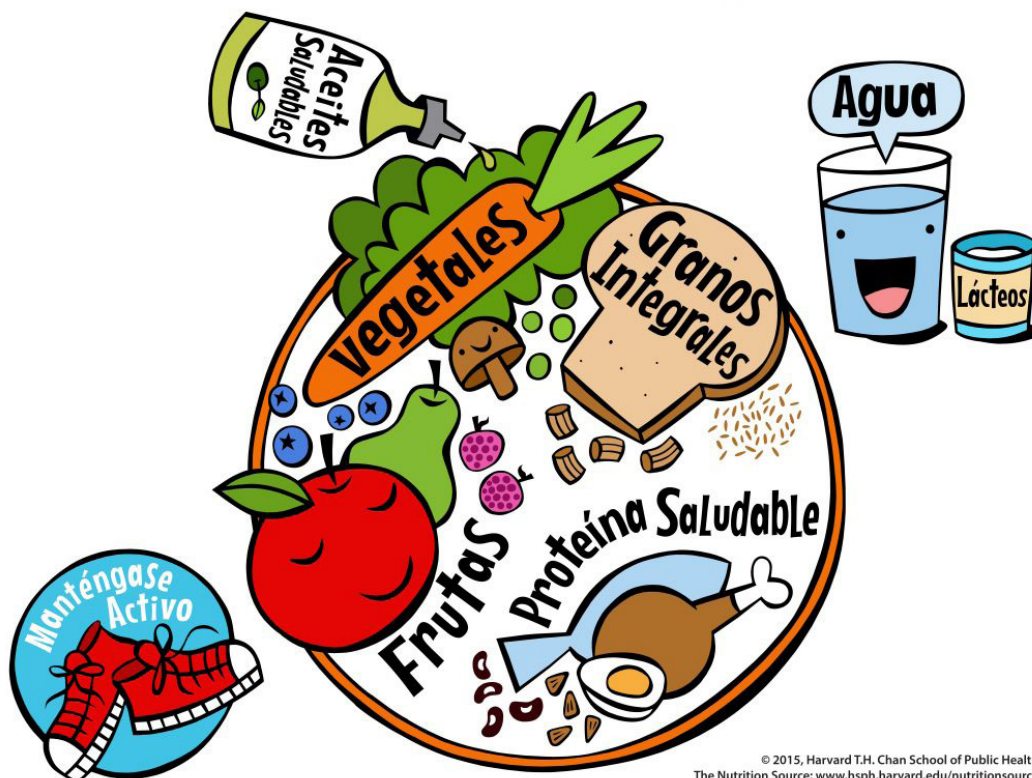
- Visualizar la comida en el total del día (incluso de varios días) y ver si de

ese total la mitad lo ocupan las verduras y frutas; un cuarto los cereales (pan, pasta, arroz...), si son integrales mejor; y otro cuarto las proteínas, incluyendo legumbres y frutos secos con frecuencia.

- También se puede llevar a la práctica en una comida concreta, de manera que la mitad de los alimentos sean las verduras y la fruta (de postre) y la otra mitad esté repartida entre proteínas y cereales (preferiblemente integrales).

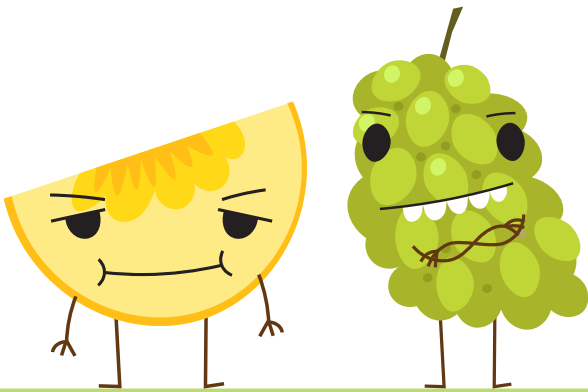
Ambas maneras de llevarlo a la práctica son, desde luego, compatibles.

EL PLATO para Comer Saludable para Niños



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Ejemplos:



Nutriplato en el global del día:

- **Desayuno:** vaso de leche y tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate.
- **Almuerzo:** pieza de fruta.
- **Comida:** lentejas con verduras y carne (puede ser plato único) con algo de pan y fruta.
- **Merienda:** yogur natural sin azúcar con frutos secos molidos o en trocitos.
- **Cena:** ensalada de pasta con verduras y tortilla.

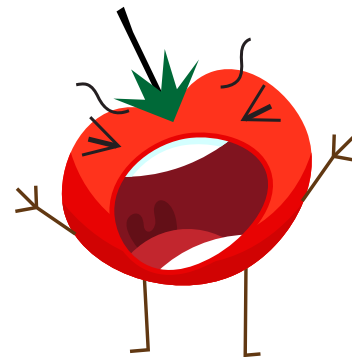
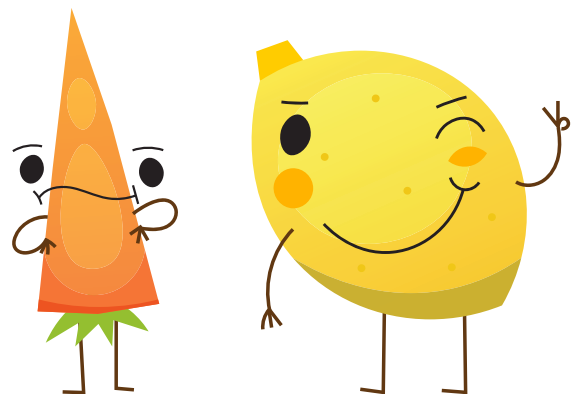
Nutriplato en una comida:



Algunos consejos para facilitar cumplir las recomendaciones del Nutriplato

Tres consejos clave:

1. **Empezar el día con fruta:** fruta en el desayuno o en el almuerzo de mitad de mañana.
2. **Incluir en las comidas principales siempre algo de verdura, hortalizas, y/o fruta como postre.**
3. **No tener en casa lo que no hay en el Nutriplato:** bollería, galletas, dulces, chuches, bebidas azucaradas, aperitivos tipo patatas fritas, gusanitos...



Autor: Gabi Ruiz Soler.
Pediatra de Atención Primaria. Valencia.