

El Plato para Comer Saludable

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>



El Plato para Comer Saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y balanceadas – ya sean servidas en un plato o empacadas para llevar en la merienda o almuerzo. Coloque una copia en su refrigerador/nevera para que recuerde a diario preparar comidas saludables y balanceadas.

- **Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – ½ de su plato:**

Intente incorporar color y variedad, y recuerde que las patatas (papas) no cuentan como un vegetal en El Plato para Comer Saludable por su efecto negativo en la azúcar en la sangre.

- **Escoja granos integrales – ¼ de su plato:**

Granos integrales e intactos – trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral, y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral – tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.

- **El valor de la proteína – ¼ de su plato:**

Pescado, pollo, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles – pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas, y evite carnes procesadas como tocineta (“bacon”) y embuditos (salchichas).

- **Aceites de plantas saludables – en moderación:**

Escoja aceites vegetales saludables como oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní (cacahuete), u otros, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. Recuerde que “bajo en grasa” no significa “saludable”.

- **Tome agua, café, o té:**

Omita las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite el jugo (zumo) a un vaso pequeño al día.

- **Manténganse activo:**

La figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

El mensaje principal de El Plato para Comer Saludable es enfocarse en la calidad de la dieta.

- El tipo de carbohidratos en la dieta es más importante que la cantidad de carbohidratos en la dieta, porque algunas fuentes de carbohidratos – como los vegetales (otros que no sean patatas/papas), frutas, granos integrales, y legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles) – son más saludables que otros.
- El Plato para Comer Saludable también aconseja a los consumidores a evitar las bebidas azucaradas, una fuente principal de calorías – usualmente con poco valor nutricional.
- El Plato para Comer Saludable anima a los consumidores a usar aceites saludables, y no establece un máximo en el porcentaje de calorías de fuentes saludables de grasa que las personas deben obtener cada día.

Términos de Uso para El Plato para Comer Saludable

Autorizamos permiso para usar la imagen de El Plato para Comer Saludable de acuerdo con los siguientes términos y condiciones:

- Tiene que incluir la siguiente frase que otorga crédito: “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.”