

EL PLATO SALUDABLE

GUÍA PRÁCTICA
PARA PACIENTES



elPOZO

bien
star®

EL PLATO SALUDABLE

La **alimentación** es un **factor determinante en el estado de salud** y una preocupación cada vez más extendida entre los países de la unión europea, así como entre la población general. Y es que las **altas cifras en la prevalencia e incidencia de enfermedades crónicas** como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, hacen que se deban tomar medidas para reducir sus efectos en la salud de la población.

Para ello, expertos en nutrición han elaborado una **herramienta** conocida como **EL PLATO SALUDABLE**, con la que se ayuda a la población general a **realizar comidas y cenas más equilibradas** y cuyo objetivo es **fomentar la elección de alimentos más saludables en su día a día**.

Diversos estudios realizados a lo largo de los años muestran que las personas que siguen las recomendaciones de 'El plato saludable', así como las de la 'Pirámide de la Alimentación saludable', **pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte prematura**.

Esta herramienta **no se basa en cantidades específicas de calorías** ya que las necesidades de energía y nutrientes varían entre cada individuo a razón de su sexo, peso, talla, edad y nivel de actividad física. **Se fomenta la elección de alimentos más saludables**, por lo que es un método que apuesta por la elección de alimentos con una mayor calidad nutricional.

¿Cuáles son sus ventajas?



- ✓ Ayuda a **equilibrar la proporción de vegetales, alimentos proteicos y carbohidratos**.
- ✓ **Fomenta la variedad** entre los alimentos de estos grupos y en los nutrientes.
- ✓ Es muy **sencillo de aplicar** por parte de los pacientes.
- ✓ Permite hacer **múltiples combinaciones**.
- ✓ Se puede **adaptar a las preferencias alimentarias de los pacientes**.

¿Qué recomendaciones debemos recordar a la población?

Verduras y hortalizas

Siempre recomendaremos que sean **vegetales de temporada** y, mejor, **de proximidad**, por su mejor aporte de vitaminas y minerales. Puede ser una verdura, una hortaliza o una combinación de varias.



Alimentos que aportan hidratos de carbono

Recomendaremos que los **alimentos** procedentes de cereales sean integrales, por su **mayor aporte de fibra**. Actualmente, el **consumo de este nutriente es deficitario en la población**.



Alimentos que aportan proteínas

Aconsejaremos elegir alimentos proteicos de calidad, como las **carnes magras y sus derivados bajos en grasas, pescados blancos y azules, huevos y legumbres**, variando según la recomendación de frecuencia de consumo, con el objetivos de reducir la ingesta de grasas saturadas y potenciar la de grasas insaturadas.



Es fundamental recordar la **importancia de la variedad** en cada grupo de alimentos.

Bibliografía

- Uruakpa, F., Moeckly, B., Fulford, L., Hollister, M. and Kim, S. (2013). Awareness and use of MyPlate Guidelines in Making Food Choices. *Procedia Food Science*, 2, pp.180-186.
- Akbaraly, T.N., et al., Alternative Healthy Eating Index and mortality over 18 y of follow-up: results from the Whitehall II cohort. *Am J Clin Nutr*, 2011. 94(1): p. 247-53.
- Belin, R.J., et al., Diet quality and the risk of cardiovascular disease: the Women's Health Initiative (WHI). *Am J Clin Nutr*, 2011. 94(1): p. 49-57.
- McCullough, M.L., et al., Diet quality and major chronic disease risk in men and women: moving toward improved dietary guidance. *Am J Clin Nutr*, 2002. 76(6): p. 1261-71.
- World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, Continuous Update Project Report Summary. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Colorectal Cancer, 2011.
- Wang DD, Leung CW, Li Y, Ding EL, Chiuve SE, Hu FB5, Willett WC. Trends in dietary quality among adults in the United States, 1999 through 2010. *JAMA Intern Med*. 2014. 174(10):1587-95.

El plato saludable

Es una herramienta muy útil que te ayudará a equilibrar tus comidas y cenas.

1/2 del plato

Verduras

Espinaca	Espárrago
Champiñón	Nabo
Apio	Tomate
Lechuga	Puerro
Pepino	Judía Verde
Calabacín	Berenjena
Alcachofa	Col lombarda
Coliflor	Pimiento rojo
Rábano	Calabaza
Pimiento Verde	Cebolla
Zanahoria	Ajo
Acelga	

Fruta + Agua



1/4 del plato

Cereales

Maíz
Patata
Pan integral
Quinoa
Harina integral
Pasta
Arroz integral

1/4 del plato

Proteínas bajas en grasa

Carnes
Productos cárnicos nutricionalmente optimizados
Pescados y mariscos
Huevos
Legumbres



Divide el plato en tres partes del siguiente modo



Primero por la mitad y, a continuación una de estas partes por la mitad de nuevo.



La parte más grande, es decir la mitad del plato, esta destinada a las verduras y hortalizas.



Una cuarta parte para las harinas, arroz, pasta, patata, pan o legumbres. Aquí prestaremos especial atención con las cantidades dependiendo de la edad, peso o actividad física.



La otra cuarta parte, está destinada a los alimentos que aportan proteínas.



A esto le sumaremos una pieza de fruta y agua para beber, así como el aceite de oliva necesario para aliñar y cocinar.

¿Qué ventajas tiene?



Ayuda a fomentar la **variedad en la dieta**, porque es sencillo diversificar los alimentos que se pueden incluir en cada apartado. Por eso las opciones de recetas y combinaciones son infinitas.

Nuestro consejo



- Recuerda **variar las verduras y hortalizas** que tomas a diario.
- Incorpora **alimentos** que aporten **hidratos de carbono diferentes** en cada comida y cena.
- **Escoge variedad** entre los **alimentos proteicos**, según las recomendaciones.



Recomendación de frecuencia de consumo de alimentos proteicos

Carnes magras	3-4 raciones/semana
Pescado azul	1-2 raciones/semana
Pescado blanco	2 raciones/semana
Legumbres	2-4 raciones/semana
Huevos	3-5 raciones/semana

Cuando aprendas la cantidad de alimentos que debe ir en cada parte del plato y **cojas más práctica, será más fácil preparar un plato único o un primer plato y un segundo,** sin necesidad de hacer las divisiones.

Ejemplos de combinaciones:



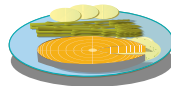
- Ensalada variada con taquitos y quinoa.



- Pisto con huevo poché y pan integral.



- Setas variadas con caballa y arroz integral.



- Espárragos y cebolla con salmón y patatas al horno.

Los productos de la gama Bienstar, son productos cárnicos nutricionalmente optimizados: bajos en grasa, sin grasa reducidos en sal o sin azúcares.

Por ello, contribuyen a reducir el consumo de estos nutrientes en la dieta y a cumplir con las recomendaciones nutricionales aconsejadas por los profesionales de la salud.



90% CARNE **SIN GRASA** **BAJO EN GRASA** **BAJO EN GRASAS SATURADAS** **SIN POTENCIADOR DEL SABOR** **REDUCIDO EN SAL** **PROTEÍNAS** **SIN FÉCULA** **SIN AZÚCARES** **SIN LACTOSA** **SIN GLUTEN**

Recomendado por:





Si estás interesado en más materiales como este, puedes encontrarlos en nuestra web <https://bienstar.elpozo.com> o escribirnos a bienstar@elpozo.com

/elpozobienstar



bienstar.elpozo.com