

El método del plato

¿Qué proporción de alimentos debería tener una comida principal?

El Método del Plato es una manera muy visual de entender la composición total que debería tener una comida principal. Un "plato único", completo y equilibrado. Dentro de la proporción de los diferentes grupos de alimentos, se puede ir variando según la función de los gustos personales o disponibilidad del momento, pero teniendo siempre en cuenta unas pautas de frecuencia de consumo.

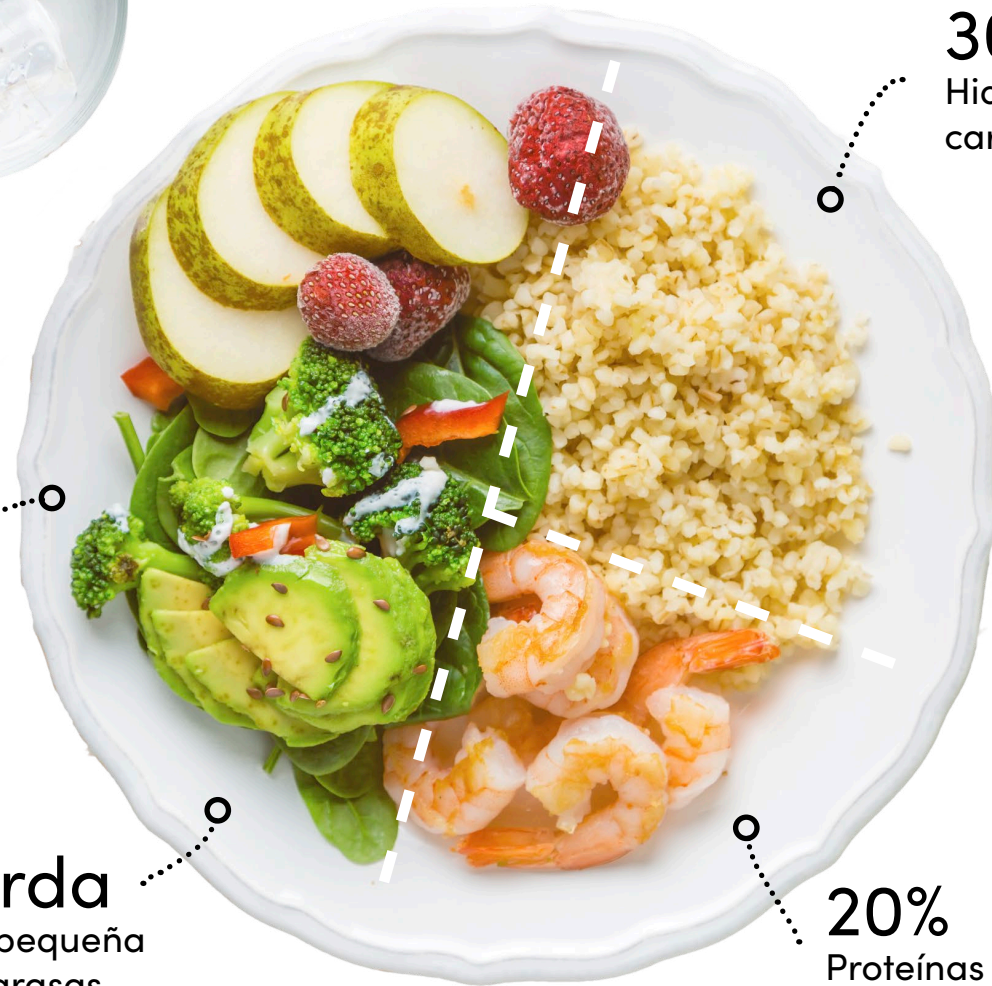
Hay que tener en cuenta que estos % son basándose en una alimentación genérica y equilibrada para unos niveles de salud óptimos, a la vez de mantener un peso adecuado. Dependiendo de la alimentación que se necesite seguir (bajar o aumentar de peso, por una patología concreta, seguir un estilo de alimentación, rango de edad, etc.), los % podrían verse afectados.

Mucha hidratación



50% Verduras Hortalizas (Frutas)

Recuerda añadir una pequeña porción de grasas saludables



30% Hidratos de carbono

20% Proteínas

Verduras y Hortalizas

Las hortalizas aportan muchos beneficios desde el punto de vista nutricional. Son sobre todo importantes porque regulan el tránsito intestinal y porque las vitaminas que aportan modulan muchos procesos metabólicos.

Todos los vegetales tienen un alto porcentaje de agua, y destacan también por su contenido de hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Sin embargo tienen muy pocas proteínas y grasas.

Farinaceos / Hidratos

Aportan energía (glucosa) a todas las células del cuerpo. Sobre todo al cerebro, ya que sólo puede usar ésta como fuente de energía.

Posteriormente a la absorción de la glucosa, una pequeña porción restante se almacena en los músculos e hígado como reserva de energía en caso de que el cuerpo necesite glucosa para evitar bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemia), convirtiéndose en grasa. (**)

Proteínas

Son los ladrillos que van construyendo y reparando los tejidos del cuerpo (órganos, músculos, etc.), forman parte del crecimiento, ayudan a regular y a mantener las funciones del cuerpo.

También tiene distintas funciones importantes como reguladora hormonal, enzimática, transportadora de algunas vitaminas, función genética, acción inmunológica (anticuerpos), etc.

Grasas Saludables

Crea reservas de energía en el organismo. Es decir, no pueden servir como fuente de energía cuando el cuerpo no dispone de carbohidratos. (**)

Ayudan a regular procesos metabólicos del sistema cardiovascular, inmune y hormonal, muy importante sobre todo en las mujeres, ya que suelen eliminar las grasas, erróneamente, para un control de peso. Son necesarias para la absorción y movilización de

Las proteínas se encuentran tanto en alimentos de origen **animal** (fuente fundamental de proteínas) como **vegetal**.

El problema es que a diferencia de una fuente de proteína animal, los vegetales suelen carecer de algún aminoácido esencial y por eso se consideran de baja calidad proteica. Eso no significa que llevando una alimentación vegetariana no podamos obtener proteína de alto valor biológico, pero sí es importante saber cómo combinar los alimentos entre sí para obtener todos los aminoácidos esenciales.

las vitaminas A, D, E, y K, que al ser solubles sólo en grasas, y no en medio acuoso, necesitan de ésta para ser transportadas por el torrente sanguíneo. Por eso algunos suplementos vitamínicos son recomendados tomarlos con las comidas.



Ejemplos:

Acelga
Zanahoria
Pepino
Calabacín
Brócoli
Tomate
Kale
Espinacas
Lechuga



Ejemplos:

Arroz integral
Pan y pasta de harinas integrales
Kamut, Centeno, Espelta, Trigo sarraceno...
Quinoa o Cuscús
Legumbres
Muesli integral
Patatas
Avena



Ejemplos:

Carnes
Huevos
Pescado
Lácteos
Tofu
Edamame
Tempeh
Spirulina
Chia



Ejemplos:

Aceite de oliva (AOVE)
Pescado azul
Almendras
Nueces
Avellanas
Cacahuete
Aguacate
Semillas
Aceitunas