



## Plato para comer saludable

Entre las recomendaciones más actuales acerca de la alimentación, es frecuente que se muestre el plato saludable en lugar de la pirámide nutricional. Esto es debido a que en la pirámide se recomienda qué alimentos es recomendable comer con mayor o menor frecuencia distribuidos por grupos de alimentos, pero no se describen las proporciones adecuadas en cada comida.

No todos los alimentos de un grupo son igual de saludables ni se deben comer con la misma frecuencia, y esto no quedaba reflejado en las pirámides nutricionales. Además, **con el plato saludable es más fácil entender la forma más adecuada de planificar cada comida.**

El plato saludable es una guía para crear comidas equilibradas realizada por la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard. Recomienda que la mitad de nuestro plato sean **frutas y verduras**. Pueden ser variadas y jugar con los colores para hacer el plato más atractivo. Hay que tener en cuenta que las patatas no se encuentran en este grupo.

Un cuarto del plato lo ocupan **los cereales** como la pasta, el arroz, el pan, la quinoa... Preferiblemente, se aconseja consumir cereales integrales y de grano entero y limitar el consumo de cereales como el pan blanco y el arroz no integral. En este grupo se incluiría la patata; se debe limitar su consumo, no siendo aconsejable consumirla frita.

Y el cuarto que queda se ocupa por **proteínas**. Las proteínas se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Se recomienda consumir con moderación las carnes rojas y evitar el consumo de carnes procesadas como los embutidos o las salchichas.

Se recomienda que estas comidas se cocinen o condimenten con **aceites** saludables como el aceite de oliva, colza, soja, maíz, girasol y cacahuete, evitando otros aceites como el aceite de palma o el aceite de coco. [ ] en grasa" no significa [grasa saludable](#).

Se aconseja que las comidas se acompañen con **agua**, evitando comer con leche, zumos o refrescos. Lo recomendable es tomar 2 porciones de lácteos al día, sin azúcar añadida, y limitar el zumo de fruta a un zumo pequeño.

Es muy importante asociar **actividad física**.

El tipo de carbohidratos es más importante que la cantidad de carbohidratos en la dieta. Algunas fuentes de carbohidratos como las verduras (otros que no sean patatas), frutas, cereales integrales y legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas) son más saludables que otras.

No se recomienda consumir dulces, chuches, aperitivos de bolsa como patatas fritas, gusanitos, etc. Su consumo debería ser muy ocasional.

Las comidas se pueden aderezar con aceite de oliva virgen extra, vinagre balsámico, limón, hierbas frescas y secas, especias, etc.

Si se siguen estas recomendaciones en cada comida se consigue preparar comidas saludables y equilibradas.

**Más información en:**

- [El plato para comer saludable](#). Harvard T.H. Chan. [REDACTED] 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](http://health.harvard.edu).

Artículo publicado el 9-1-2019, revisado por última vez el 27-12-2018

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/plato-para-comer-saludable>