

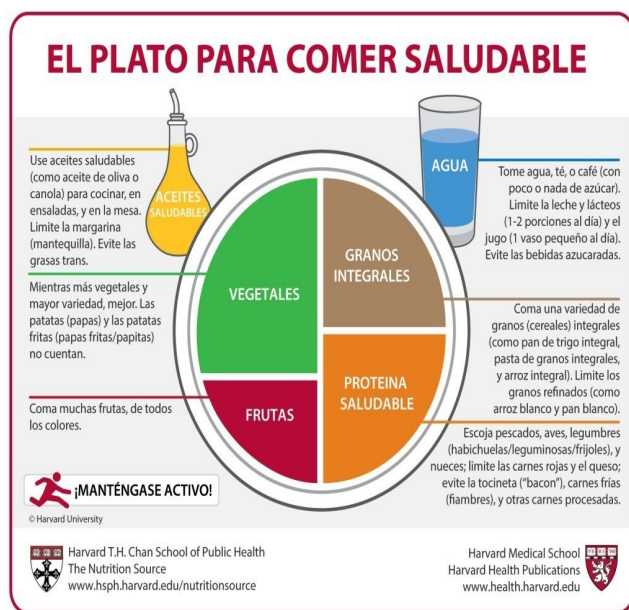


Edición 3 - Junio 2019

El Plato de Alimentación Saludable de Harvard

La primera pirámide alimenticia fue publicada en Suecia en 1974. Luego en 1992 fue publicada por primera vez la “**Pirámide Alimenticia**” creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y en 2005 fue actualizada a “**Mi Pirámide**”. En junio de 2011 dieron fin a 19 años de la pirámide y publicaron **Mi Plato (My Plate)** que consiste en un plato como lo servimos en la mesa dividido en cinco partes de colores que representan las verduras, frutas, granos y alimentos altos en proteína; y un apartado para los lácteos.

En 2011, la Escuela de Salud Pública de Harvard, publica un nuevo plato, conocido como **Plato de alimentación saludable de Harvard**. Este se publica con la intención de corregir o aclarar ciertas faltas o fallas que tiene el plato publicado por el Departamento de Agricultura. Según declaraciones, este fue diseñado con la mejor evidencia científica disponible y provee a los consumidores información importante y más completa para hacer mejores elecciones en su alimentación que impactarán profundamente su salud.



Los lineamientos que promueve son los siguientes:

Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – $\frac{1}{2}$ de su plato:

Intente incorporar color y variedad y recuerde que las papas no cuentan como un vegetal.

Escoja granos integrales – $\frac{1}{4}$ 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 – $\frac{1}{4}$ de su plato:

Pescado, pollo, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles) y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles. Consuma moderadamente las carnes rojas y carnes procesadas como el tocino y embutidos (salchichas).

Aceites de plantas saludables – en moderación:

Escoja aceites vegetales saludables como oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní, 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:

Consuma leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y el jugo (zumo) a un vaso pequeño al día.

Manténgase 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.

Con el apoyo de: **Laura Monterroso de Flores, Nutricionista. Correo: lauramonterroso@gmail.com**