



# EL PLATO DE HARVARD

## Un enfoque saludable para tu alimentación

La alimentación y la salud siempre han ido de la mano, siendo protagonistas en el bienestar integral del individuo. En la vorágine de información sobre dietas y alimentos saludables, surge un concepto que ha tomado relevancia en los últimos años: el 'índice glucémico'. Pero, ¿qué es exactamente y por qué es esencial tenerlo en cuenta? Acompáñenos a descubrirlo.

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.  
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES  
INSTITUCIONALES DE LA ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



El plato de Harvard, también conocido como el *método del plato*, es una guía dietética que se desarrolló en 2011 en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard en respuesta a la creciente preocupación sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Este enfoque se ha popularizado en los últimos años y ha sido llamado coloquialmente la *dieta del plato* o *plato saludable*.

### Un herramienta visual y saludable

El plato de Harvard se puede entender como una representación gráfica, una herramienta visual que, con un simple vistazo, nos permite ver qué alimentos es recomendable tomar y en qué proporción. A diferencia de la complejidad de la pirámide nutricional, el plato de Harvard simplifica cómo organizar una comida o cena de manera equilibrada.

## NUTRICIÓN

La clave de este enfoque saludable radica en las proporciones. Resalta la importancia de las hortalizas y verduras y cómo deben distribuirse en comparación con los cereales, tubérculos, carne y pescado. En este esquema, se asignan los grupos de alimentos de la siguiente manera:

- 50% de hortalizas
- 25% de alimentos ricos en carbohidratos complejos, como cereales y tubérculos
- 25% de proteínas, con prioridad en legumbres, pescado y aves

No se detalla la cantidad exacta de alimentos, ya que varía según la constitución y el gasto energético de cada individuo. Además, no establece la frecuencia de consumo, pero sí enfatiza la necesidad de reducir el consumo de carne, cereales refinados y grasas animales, mientras se aumenta la ingesta de hortalizas.

Así, el enfoque de Harvard se aleja de hablar sobre nutrientes y se centra en los alimentos reales que consumimos. Por ejemplo, en lugar de mencionar la cantidad de nutrientes necesarios, se recomienda, por ejemplo, consumir hortalizas, fruta, etc.

### Cómo aplicarlo

Adaptar el plato de Harvard a un menú español tradicional de dos platos puede requerir ciertos ajustes. Un enfoque sencillo es incluir un entrante que contenga hortalizas, como una ensalada o verduras salteadas, y un segundo plato que combine alimentos protei-

cos con alimentos de tubérculo, como un filete de ave con patatas o boniato.

El plato de Harvard ofrece flexibilidad y se adapta a diversas combinaciones, como una comida con hortalizas y cereales a partes iguales, o una cena con alimentos proteicos y guarnición de verduras.

Es importante destacar que el plato de Harvard no constituye una dieta específica para perder peso. Este enfoque se dirige a la población en general, incluyendo a quienes están en riesgo de sobrepeso u obesidad. Para diseñar un plan de pérdida de peso personalizado, se recomienda consultar a un dietista-nutricionista, que evaluará tus necesidades individuales.

### Modelo con excepciones

El plato de Harvard se adapta a las necesidades energéticas individuales. En momentos en que estas necesidades son más altas, como en deportistas o adolescentes, se puede seguir este enfoque para la cena, pero se pueden realizar ajustes en la comida. La flexibilidad es clave, y las excepciones pueden aplicarse bajo la supervisión de un profesional de la salud.

En resumen, el plato de Harvard sirve como una guía visual y sencilla para organizar comidas de manera equilibrada, aunque no abarca todas las comidas del día ni se considera una dieta en sí misma. La personalización es esencial y debe ser proporcionada por un dietista-nutricionista. ●

**UN ENFOQUE SENCILLO ES INCLUIR UN ENTRANTE QUE CONTenga HORTALIZAS, COMO UNA ENSALADA O VERDURAS SALTEADAS, Y UN SEGUNDO PLATO QUE COMBINE ALIMENTOS PROTEICOS CON ALIMENTOS DE TUBÉRCULO, COMO UN FILETE DE AVE CON PATATAS O BONIATO**

