



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



EL 'MÉTODO DEL PLATO' 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