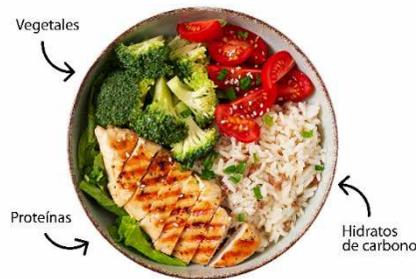


Para saber más:

¿Qué es el plato de Harvard?

El plato de Harvard, también conocido como Plato Saludable, es una orientación dietética que se crea en 2011 por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, debido a la preocupación por la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población. La estructura o composición de este plato se revisa periódicamente, la última vez en 2023.

El plato de Harvard es un recurso muy visual que distribuye de forma equilibrada en un plato de comida todos los alimentos recomendados. La división del plato en partes aporta visualmente un método muy intuitivo y fácil de poner en práctica. Se divide en tres porciones, donde las verduras, hortalizas y frutas suponen la mitad del plato (50%) y tanto las proteínas (25%) como los hidratos de carbono (25%) una cuarta parte respectivamente.



Para completar estas recomendaciones dietéticas se aconseja que la ingesta hídrica sea principalmente de agua e infusiones y huir de las bebidas azucaradas.

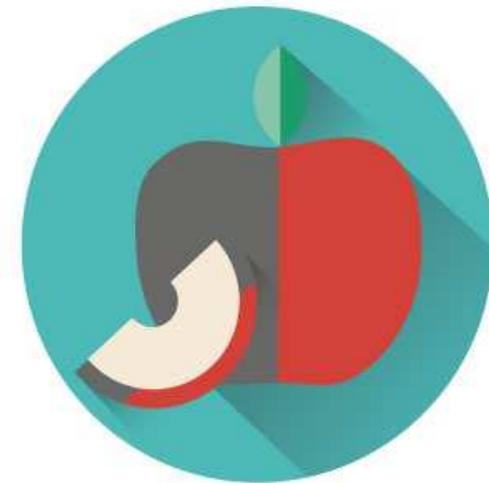
De ti también depende

Material publicado en 2024

Prevención

¿Te nutres o alimentas?

Estar bien, ¡sentirse bien!



¿Sabías que?

La alimentación es fundamental para que el organismo funcione correctamente y sea capaz de afrontar las diversas tareas de cada día. Pero, ¿alimentarse implica que nos estemos nutriendo correctamente?

Alimentarse y nutrirse no es lo mismo.

- **La alimentación** es el acto voluntario por el cual las personas ingerimos alimentos.
- **La nutrición** es el conjunto de procesos que permiten al organismo transformar y utilizar los nutrientes para mantenerse vivo y saludable. Por este motivo debemos tomar alimentos que, además de saciar nuestro apetito, nos aporten vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas, grasas y el agua necesaria para que el cuerpo realice correctamente las funciones vitales.

Los alimentos más nutritivos son aquellos que no han sido sometidos a procesos industriales, que pueden eliminar dichos nutrientes o parte de ellos.



Fuente: Pixabay

Adoptar una dieta saludable no es un hábito complejo ni extremadamente sofisticado, ni consiste en contar nutrientes y calorías en cada comida. Básicamente se caracteriza por un alto consumo de vegetales, frutas de temporada, alimentos frescos como las legumbres, frutos secos, tubérculos, huevos, carne y pescado.

Por ello es importante

Centrarnos en la calidad de los alimentos, eliminando aquellos poco saludables como son los ultraprocesados. Estos alimentos contienen formulaciones industriales que, además de sal, azúcar, aceites y grasas añadidas, incluyen en su composición aditivos e ingredientes con poco aporte nutricional.

Como orientación, podemos tomar como referencia el **plato de Harvard**. Esta propuesta presenta una estructura que no habla de cantidades, sino de cómo debería estar diseñada la dieta, y sirve de base para el reparto de nutrientes a lo largo de la jornada y en las comidas principales.

