

# Tuplato equilibrado



[www.alimentacionsaludable.es](http://www.alimentacionsaludable.es)

Edición: nov. 2013



# Tuplato equilibrado



## Alimentarse bien es salud.

Y hacerlo de una manera adecuada es algo básico para alcanzar y mantener un estado óptimo de salud. De esta manera, la dieta cotidiana tiene que adaptarse a nuestras características vitales (edad, sexo, peso y estatura, actividad física, posibles patologías, lactancia, embarazo, gustos y aversiones, alergias o intolerancias, estado de la dentadura, etc.) para garantizarnos no solo un correcto estado nutricional sino también para que los factores de riesgo de ciertas enfermedades estén reducidos y podamos llevar a su máxima expresión la potencialidad escrita en nuestros propios genes.

Es decir: una buena alimentación es una herramienta eficaz para vivir mejor y más felices durante más años.



## ¿Cómo sería la alimentación adecuada?

Evidentemente, sería variada, equilibrada y adaptada a cada uno de nosotros. **SEDCA** ha emitido, desde hace tiempo, recomendaciones e indicaciones claras al respecto ([Recomendaciones para una alimentación equilibrada](#); la "[Rueda de los alimentos](#)").

Sin embargo, las condiciones actuales de vida hacen que para mucha gente en España sea complicado seguir este conjunto de recomendaciones saludables: la falta de tiempo, los horarios laborales, tener que cocinar para una persona sola, disponer de pocos recursos económicos... pueden dificultar el hacer la compra y disponer siempre de todas las materias primas básicas en la cocina, el cocinar dos platos y preparar un postre o, simplemente, que no nos apetezca lavar tanta loza y cubiertos.

De todos modos, comer bien y de forma nutritiva es perfectamente factible aunque tengamos poco tiempo y menos ganas. Para demostrarlo, hemos elaborado esta Guía de alimentación saludable y equilibrada en un solo plato.

# Tuplato equilibrado



## ¿En qué consiste Tu plato equilibrado?

Se trata de una solución:

- ✓ **Rápida**
- ✓ **Económica**
- ✓ **Sencilla**
- ✓ **Nutritiva y saludable**
- ✓ **Apta para todas las edades**
- ✓ **Para comer solo o en familia**

Nos propone alimentarnos adecuadamente con un único plato en nuestra mesa. Esta solución no tiene que ser para todos los días, pero sí una estupenda solución para las cenas que nunca sabemos cómo resolver y que, a menudo, arreglamos con una cena “en mesa baja” mirando la televisión y con unos ingredientes no muy adecuados cuando se repiten en demasía... pizzas, salchichas, nachos, picoteo, etc.

**Tu plato equilibrado** es mejor solución que todo eso y no tiene que costarnos más de diez o quince minutos de preparación. Y podemos hacerlo nosotros mismos o repartir la tarea entre toda la gente de la casa.

**Tu plato equilibrado** es una solución que, con variantes, ya se utiliza en otros países ([Myplate](#) en EE.UU.) con mucho éxito, habiendo llegado a desbancar el uso de las famosas “pirámides de la alimentación” como sistema para aconsejar dietas suficientes y equilibradas.

# Tuplato equilibrado



## ¿Cómo se hace?

Tu plato equilibrado es un plato único que contiene:

- ▶ Una fuente de proteína
- ▶ Una hortaliza
- ▶ Una fuente de carbohidratos
- ▶ Agua
- ▶ Fruta
- ▶ Aceite de oliva



# Tuplato equilibrado



## Proteínas



Puede ser pescado, carne o una legumbre. Admite todas las preparaciones culinarias, pero como nos gustan las soluciones rápidas preferiremos la parrilla u otras que no nos compliquen demasiado (en el microondas, papillote, etc.)

Incluso podemos reciclar comida de ayer como hacían nuestras abuelas: la "ropa vieja" es un ejemplo perfecto si nos hemos preocupado de guardar garbanzos, repollo y un poco de pollo o carne del cocido. Cinco minutos en una sartén... y listo Tu plato equilibrado.

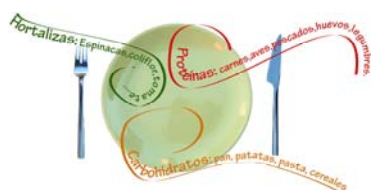


Solo tienes que usar tu imaginación para inventar platos únicos sabrosos y nutritivos.

# Tuplato equilibrado



## Hortalizas



Puede ser una ensalada, claro. Pero no todos los días porque, simplemente, necesitamos ingerir verduras cocinadas.

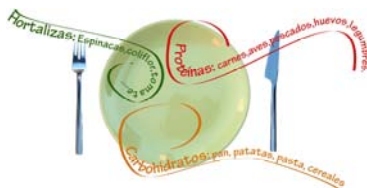
Así, podemos poner unas verduras a la plancha, un asado de pimientos, una escalibada, un pisto, un montón de espinacas a la crema, una menestra de verduras... muchas pueden estar preparadas con antelación o, sencillamente, podemos utilizarlas congeladas o en conserva.



# Tuplato equilibrado



## Carbohidratos



Un día pueden servir las patatas fritas, pero en general preferiremos las patatas al horno con su piel o cocidas. Son carbohidratos la pasta o el arroz (mejor integrales).

También puede servir como fuente de carbohidratos un rebozado con el que hayamos preparado la carne o el pescado. Y en el ejemplo que poníamos de la ropa vieja, los garbanzos con el pollo cubren perfectamente ambos apartados: la proteína y el carbohidrato.



Asimismo, podemos optar por sacar el carbohidrato del plato y ponerlo a un lado en forma de pan (preferiblemente integral)



# Tuplato equilibrado



## Agua



Será la bebida de elección. ¿Qué os gusta beber 'otra cosa' además de agua? Para adultos sanos no hay inconveniente, si así les gusta, en añadir una copa de cerveza o de vino. (las bebidas con alcohol tienen que consumirse de forma moderada y responsable)

## Fruta

Es el postre perfecto. Si un día queremos un dulce... no pasa nada, pero tendrás que reducir los carbohidratos de Tu plato.



**Y para aderezar y cocinar, por supuesto, aceite de oliva. Mejor si es virgen extra.**

# Tuplato equilibrado



Estas son algunas ideas para tus platos...



Solomillo a la mostaza y miel con patatas y brécol.



Pechuga de pollo empanada con puré de patatas y espinacas.



Ensalada de tomate, aguacate y queso tierno.

# Tuplato equilibrado

