



Campus Saludable
UCA

**COMER SALUDABLE
EN TIEMPOS DE CRISIS**
Alimentá tu bienestar

ORGANIZÁ TU MENÚ SALUDABLE Y ECONÓMICO

Una alimentación saludable es aquella que nos proporciona la cantidad de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para vivir con calidad y estar sano. Los alimentos contienen más que nutrientes -tienen color, sabor, fitoquímicos y otras sustancias- importantes para nuestro bienestar.

Para conseguir todos los nutrientes que requerimos, la dieta debe ser variada y en las cantidades adecuadas. La variedad evita que comamos todos los días lo mismo y podemos lograrla combinando en cada comida del día, alimentos de los diferentes grupos: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

¿CÓMO ORGANIZAMOS EL PLATO SALUDABLE?

Una buena guía para construir el plato saludable es la elaborada por Harvard University. El plato está dividido en cuatro partes: la mitad del plato contiene las opciones de vegetales y fruta; un cuarto en donde van los cereales, de preferencia integrales y en el último cuarto del plato, las proteínas saludables. Cada color representa el grupo de alimento con su explicación respectiva. Fuera del plato podemos encontrar el uso de aceites saludables, el consumo de agua y la actividad física. Mayor información en español en el siguiente enlace:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Figura 1.

EL PLATO SALUDABLE





¿Cómo traducir esta guía en términos prácticos?

Lo primero que debemos hacer es dividir nuestro plato en dos partes trazando una línea imaginaria (Ver figuras 2). Una mitad la vamos a llenar de ensalada y vegetales de diferentes colores. Estas nos aseguran las vitaminas, minerales y fitonutrientes (debemos consumir al menos 3 porciones al día todos los días) como repollo, lechuga, espinaca, ayote maduro, ayote tierno, chayote, frijolitos verdes, berenjena, cebolla, ajo, chiltoma, remolacha, zanahoria, etc. La papa, yuca y en general todos los tubérculos no son considerados vegetales desde el punto de vista nutricional, ya que su contenido se asemeja más al grupo de cereales. En este grupo, también debes incluir las frutas de todos los colores. Como mínimo debemos consumir 2 porciones al día todos los días.

Figura 2. Cómo dividir las porciones en nuestro plato

La otra mitad la dividimos en dos cuartos. Un cuarto del plato lo llenamos con carbohidratos, preferiblemente que sean enteros como por ejemplo avena, cebada, pastas, tortilla, frijoles o pan integral. También pueden ser tubérculos como la papa, yuca o quequisque. El arroz también es fuente de carbohidrato.



El otro cuarto lo llenamos con proteína animal o vegetal. Puede ser pollo, carne de res, cerdo, pescado, huevo, gallo pinto, soya, frijol, semillas, queso o leche.

En la figura 3 pueden ver un ejemplo siguiendo estos principios.

¿Cómo medimos las cantidades? Podemos usar nuestra mano como estrategia para medir las cantidades. Es una estrategia práctica para que en tiempos de crisis puedan rendir las porciones de comida sin excluir ningún nutriente. Un puño cerrado de la mano equivale a una ración suficiente de los carbohidratos. No hay que colocar más de un carbohidrato, al menos de que sean del grupo de los cereales o de los granos, los cuales se pueden combinar cuando no hay proteína animal.

La palma de la mano abierta representa entre 80 y 90 gramos de proteínas: pollo, carne, pescado. La punta del dedo índice representaría una cucharadita de alguna grasa saludable. Esta puede ser de aceite vegetal o una rodaja fina de aguacate.

Una cantidad equivalente a las dos manos extendidas es la cantidad de vegetales que se debería incorporar dentro del plato.

Figura 3. Ejemplo de un plato saludable



IMPORTANTE SABER

- Las carnes aportan proteínas de buena calidad, pero son costosas. Existen combinaciones de otros alimentos que brindan los mismos beneficios de la carne como, por ejemplo, cuando combinas un cereal (arroz) con un grano (frijoles). Pero no se tienen que comer juntos. Puede ser que en la mañana se consuman frijoles y en el almuerzo la tortilla o el arroz. Ejemplo de comida nicaragüense fuente de proteína es el gallopinto. Si lo elaboramos con poco aceite y le incorporamos algunos vegetales picados constituye un plato sano y económico.
- Todos los tipos de carnes (res, pollo o pescado), tienen un valor nutritivo similar. Seleccioná los de menor precio. Quizás el corte más barato tenga mayor contenido de grasa. Encárgate de retirarla previo a la cocción.
- En lugar de que las carnes sean la parte principal del menú, que sean complemento del plato. Ejemplo: pasta con trozos de pollo; ensalada con trocitos carne, etc.
- En lugar de costosos condimentos, tomá en cuenta las bondades de la naturaleza autóctona, las que además tienen propiedades curativas. Utilizá cebollas, tomates, ajo, culantro, achiote y otros para aderezar. Así obtendrás comidas con buen gusto, baratas y nutritivas.
- Comprá frutas y vegetales de temporada y las producidas localmente, pues son más baratas. Si podés plantá un pequeño huerto en tu casa.



- Buscá recetas para cocinar sin frituras. Podes preparar comidas al vapor, asadas, al horno (si lo tiene) o guisadas. Así no tendrás que gastar en aceite o reducir la cantidad consumida.
- Prescindi del uso del azúcar y así minimizás gastos.
- A falta de leche descremada optá por someter a cocción la leche entera, dejá reposar y retirá la grasa que queda en la superficie o agregale agua.
- En ausencia de la harina integral, adicioná linaza o avena a la harina tradicional.
- Cocinar a fuego fuerte destruye los nutrientes, especialmente las vitaminas. Reutilizá el agua con la que cocinás sus vegetales. La podés agregar a las sopas, puré, al arroz y hasta a la masa de las tortillas.
- Envolvé la lechuga en papel de periódico antes de meterla en el cajón de la refrigeradora. Así se conservará más tiempo.
- No lavés la fruta antes de guardarla. Lavala en el momento que vayas a consumirla, pues la humedad acelera su deterioro.
- Olvidate de los embutidos. Son caros, dañinos para la salud y el coste/beneficio es nulo.
- Moderá los alimentos con muchas azúcares, comida chatarra en general, alimentos con aditivos o colorantes. Todo este tipo de alimentación tóxicos para el cuerpo sin mencionar que agravan la inflamación y el estrés.
- Es importante que -especialmente durante períodos de estrés- se consuman alimentos naturales, altos en antioxidantes, frescos y se consuma mucha agua.
- Usá las sobras. Hacé uso eficiente de la comida que te sobre o de la que no comás. Podés preparar otro platillo con los mismos ingredientes para otro tiempo de comida. Por ejemplo, si hiciste pollo asado, utilizá el sobrante para hacer pasta con pollo o un taquito de pollo.

PASOS PARA ORGANIZAR EL MENÚ

1. Planificar lo que va a consumir la familia en una semana o dos (Figura 3). Podemos cambiar el almuerzo o la cena de un día por el almuerzo y/o cena de otro, sin inconvenientes.
2. Calcular la cantidad de alimentos a comprar dependiendo del número de personas y los platos a cocinar. Utilizar las cantidades apropiadas de cada ingrediente para cocinar la cantidad justa o para cocinar y congelar si queremos facilitar las tareas.
3. Realizar la compra en función del menú semanal, de manera de que no falten ingredientes al momento de cocinar. Compramos lo que realmente necesitamos.
4. Emplear ingredientes de temporada para que así el menú sea de mejor calidad nutricional y menor precio.
5. Variar los métodos de cocción, limitando los alimentos fritos.

DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS

La distribución de los nutrientes es importante pues nuestro cuerpo. No necesitamos la misma carga energética a primera hora del día que a la última, ni tampoco los mismos tipos de nutrientes. Por este motivo, les recomendamos dividir el día en 5 comidas que se distribuyan de la siguiente manera:

- Desayuno
- Media mañana
- Almuerzo
- Merienda media tarde
- Cena

PASOS PARA ORGANIZAR EL MENÚ

1. Planificar lo que va a consumir la familia en una semana o dos (Figura 3). Podemos cambiar el almuerzo o la cena de un día por el almuerzo y/o cena de otro, sin inconvenientes.
2. Calcular la cantidad de alimentos a comprar dependiendo del número de personas y los platos a cocinar. Utilizar las cantidades apropiadas de cada ingrediente para cocinar la cantidad justa o para cocinar y congelar si queremos facilitar las tareas.
3. Realizar la compra en función del menú semanal, de manera de que no falten ingredientes al momento de cocinar. Compramos lo que realmente necesitamos.
4. Emplear ingredientes de temporada para que así el menú sea de mejor calidad nutricional y menor precio.
5. Variar los métodos de cocción, limitando los alimentos fritos.

DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS

La distribución de los nutrientes es importante pues nuestro cuerpo. No necesitamos la misma carga energética a primera hora del día que a la última, ni tampoco los mismos tipos de nutrientes. Por este motivo, les recomendamos dividir el día en 5 comidas que se distribuyan de la siguiente manera:

- Desayuno
- Media mañana
- Almuerzo
- Merienda media tarde
- Cena

Entre toma y toma no deberían pasar más de 4 horas ni menos de 1 hora y media. De esta manera mantenemos un flujo constante de glucosa (energía) y conseguimos adicionalmente que nuestro metabolismo trabaje más horas al día.

La cena debe hacerse al menos dos horas antes de irnos a la cama. Ligera en contenido calórico.

Figura 4. Cuadro para elaborar el menú

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Merienda							
Cenita							
Merienda							
Cena							



Vera Amanda Solís
Nutricionista



Tercera entrega: RECETAS PARA EL CUERPO Y EL ALMA (ECONÓMICAS Y SALUDABLES)

SEGUINOS EN FACEBOOK: CAMPUS SALUDABLE
CAMPUSALUDABLE.UCA.EDU.NI