

Plat de Harvard

28/09/2022

Amb motiu de la tornada a l'escola, farem una petita guia de nutrició infantil, intentant descobrir què és el plat de Harvard i alguns exemples per elaborar-lo.

Què és el plat de Harvard?

El plat de Harvard, conegut també com a Plat per a Menjar Saludable, és una nova teoria nutricional elaborada per experts en nutrició de l'[Escola de Salut Pública de Harvard](#) [

<https://www.hsph.harvard.edu/>] i

els editors en Publicacions de Salut de Harvard en 2011.

Aquest nou patró per crear [plats saludables i balancejats](#) [

</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/346-Quieres-mejorar-tu-alimentacion>] per a nens desbanca d'alguna manera la piràmide nutricional, que durant anys ens ha servit de guia amb l'alimentació. Per tant, en lloc de la mítica piràmide, ara tenim un model molt més simple i visual.

Com es divideix el Plat de Harvard?

Les principals pautes per elaborar un plat de Harvard és tenir de referència un plat dividit en quatre parts desiguals; la meitat del plat estarà composta per vegetals i fruita, $\frac{1}{4}$ del plat seran hidrats de carboni, amb grans integrals com a recomanació i l'últim $\frac{1}{4}$ del plat restant serà la proteïna, sigui peix, pollastre, llegums o nous, limitant el consum de la carn vermella. A més, a aquest plat se li suma l'aigua com a beguda per excel·lència i els olis saludables per cuinar, com el [OOVE](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00005.xml>].



Exemples del plat de Harvard

Tenint de referència les proporcions exactes del plat Harvard, les combinacions poden ser infinites. Totes les receptes poden seguir idees o molt fàcils i ràpides o plats més elaborats. Plantejarem algunes idees per a ajudar-te a preparar-li als teus fills un menú setmanal de tàpers saludables per al col·legi, l'esmorzar o el berenar.

- Per als esmorzars o berenars podem preparar unes coques de civada amb nabius, maduixes, plàtan o la fruita que més els agradi, un bescuit de civada i plàtan, un entrepà de pa integral o un bol de iogurt amb fruita i cereals integrals.
- Podem elaborar un plat d'amanida de meló i nectarines amb formatge feta, aquí tindríem cobert el 50% de fruita i verdura i la proteïna del formatge feta. Com a postres, un [polo de gerd, coco, llima i xia](#) [[/shared/.content/recetas/346-Polo-de-frambuesa-coco-lima-y-chia](#)], per sumar més fruites i obtenir els hidrats de carboni de la xia.
- Per alternar entre els vegetals crus de l'anterior plat i els cuinats, prepararem un saltat de verdures de temporada, una guarnició d'arròs integral i una peça de gall dindi a la planxa.
- Una [crema de pèsols amb escopinyes](#) [[/shared/.content/recetas/337-Crema-de-guisantes-con-berberechos.html](#)], perfecta perquè conté verdura molt variada: porro, patata, brou de verdures i, el més important, podem camuflar els pèsols i els espinacs que als nens no els sol agradar. Afegim crostons integrals i el toc final de les escopinyes com a acompanyament, li dona al plat el plus de proteïna.
- I altres tantes idees com una amanida de cigrons i bacallà, cigrons amb escamarlans i bolets, arròs integral amb verdures i truita francesa, espaguetis integrals amb espinacs i salmó o una altra opció resultona és el pollastre al forn amb hortalisses.

Alimentació infantil

L'alimentació infantil és un tema al qual cal parapeu, a causa de les elevades taxes d'obesitat infantil recollides en l'últim informe de l'Estudi [ALADINO 2019 sobre l'Alimentació, Activitat Física, Desenvolupament Infantil i Obesitat a Espanya](#) [https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Documents/2020/300920_Nutricion-infantil_]. Aquest estudi revela que gairebé el 40% dels nens espanyols d'entre 3 i 8 anys tenen obesitat o sobrepès. Aquest problema és més greu del que sembla, ja que el sobrepès porta conseqüències posteriors com el risc de sofrir diabetis, malalties cardiovasculars, entre d'altres.

Caprabo, conscient de la problemàtica, va afegir el compromís de fomentar una alimentació equilibrada i [prevenir l'obesitat infantil](#) [[/sites/caprabocom/ca/salud/10compromisos/3-prevenir-la-obesidad-infantil/](#)]. Per això des de 2008, aposta

per posar-hi fre a aquesta taxa d'obesitat tan elevada, formant als nens i a les seves famílies en hàbits de vida més saludables mitjançant el Programa Educatiu de Caprabo “[Tria bo, tria sa](https://www.triabotriasa.es/ca/) [<https://www.triabotriasa.es/ca/>]”. A més, està prioritzant la millora nutricional dels productes per a nens, sobretot treballant per eliminar l'[oli de palma](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00013.xml>] i de coco.

Nutrició infantil

La nutrició infantil és clau, ja que abasta tota l'etapa de creixement dels nens. Per això és important tenir una informació clara sobre els aliments saludables i no saludables per a nens.

En la teoria de la piràmide nutricional trobàvem 5 categories bàsiques d'aliments: fruites, verdures, cereals, pa i pasta, proteïnes i lactis. A més dels ultraprocessats, situats en el pic de la piràmide com els menys recomanats.

En el plat de Harvard no sols passa a tres grans categories d'aliments -vitamines i minerals, carbohidrats i proteïnes-, amb unes proporcions exactes, sinó que també canvia l'enfocament de les proteïnes i els carbohidrats. Ara potenciarem el consum del peix, els llegums, la fruita seca en lloc de la carn, i els grans integrals. A la vegada, es redueix a 1-2 el consum de lactis i desapareixen per complet els ultraprocessats, però no els greixos com l'oli d'oliva, perquè és important que formin part de la nostra dieta.

Caprabo treballa per oferir-te una gran varietat d'aliments saludables i de consum responsable, millorant els productes de marca pròpia, les seves promocions i ofertes. Descobreix quins són [els 20 aliments més saludables del món](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml>] i fes-te amb ells a [capraboacasa](https://www.capraboacasa.com) [<https://www.capraboacasa.com>].

Vosaltres, com a família, també teniu un paper fonamental en els bons hàbits alimentosos dels més petits de la casa. Per aquest motiu, Caprabo posa a la vostra disposició [informació](#), [recursos interactius](#), [materials](#) i [consells útils](#) [<https://www.triabotriasa.es/ca/familias/>] dins del projecte Tria bo, tria sa.



ALIMENTS SALUDABLES I NO SALUDABLES PER A NENS [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00011.xml>]

Aprèn quins són els aliments d'ús diari, setmanal o ocasional per millorar l'alimentació dels més petits.