

Plato de Harvard

28 sep 2022

Con motivo de la vuelta al cole, vamos a hacer una pequeña guía de nutrición infantil, intentando descubrir qué es el plato de Harvard y algunos ejemplos para elaborarlo.

¿Qué es el plato de Harvard?

El plato de Harvard, conocido también como Plato para Comer Saludable, es una nueva teoría nutricional elaborada por expertos en nutrición de la [Escuela de Salud Pública de Harvard](https://www.hsph.harvard.edu/) [<https://www.hsph.harvard.edu/>] y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard en 2011.

Este nuevo patrón para crear [platos saludables y balanceados](#) [

</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/346-Quieres-mejorar-tu-alimentacion>] para niños desbanca de alguna manera la pirámide nutricionista, que durante años nos ha servido de guía con la alimentación. Por lo tanto, en lugar de la mítica pirámide, ahora tenemos un modelo mucho más simple y visual.

¿Cómo se divide el Plato de Harvard?

Las principales pautas para elaborar un plato de Harvard es tener de referencia un plato dividido en cuatro partes desiguales; la mitad del plato estará compuesta por vegetales y fruta, $\frac{1}{4}$ del plato serán hidratos de carbono, con granos integrales como recomendación y el último $\frac{1}{4}$ del plato restante será la proteína, ya sea pescado, pollo, legumbres o nueces, limitando el consumo de la carne roja. Además, a este plato se le suma el agua como bebida por excelencia y los aceites saludables para cocinar, como el [AOVE](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00005.xml>].



Ejemplos del plato de Harvard

Teniendo de referencia las proporciones exactas del plato Harvard, las combinaciones pueden ser infinitas. Todas las recetas pueden seguir ideas o muy fáciles y rápidas o platos más elaborados. Vamos a plantear algunas ideas para ayudarte a prepararle a tus hijos un menú semanal de táperes saludables para el colegio, el desayuno o la merienda.

- Para los desayunos o meriendas podemos preparar unas tortitas de avena con arándanos, fresas, plátano o la fruta que más les guste, un bizcocho de avena y plátano, un bocadillo de pan integral, o un bol de yogur con fruta y cereales integrales.
- Podemos elaborar un plato de ensalada de melón y nectarinas con queso feta, aquí tendríamos cubierto el 50% de fruta y verdura y la proteína del queso feta. Como postre, un [polo de frambuesa, coco, lima y chía](#) [[/shared/.content/recetas/346-Polo-de-frambuesa-coco-lima-y-chia](#)], para sumar más frutas y obtener los hidratos de carbono de la chía.
- Para alternar entre los vegetales crudos del anterior plato y los cocinados, vamos a preparar un salteado de verduras de temporada, una guarnición de arroz integral y una pieza de pavo a la plancha.
- Una [crema de guisantes con berberechos](#) [[/shared/.content/recetas/337-Crema-de-guisantes-con-berberechos.html](#)], perfecta porque contiene verdura muy variada: puerro, patata, caldo de verduras y, lo más importante, podemos camuflar los guisantes y las espinacas que a los niños no les suele gustar. Añadimos picatostes integrales y el toque final de los berberechos como acompañamiento, le da al plato el plus de proteína.
- Y otras tantas ideas como una ensalada de garbanzos y bacalao, garbanzos con cigalas y setas, arroz integral con verduras y tortilla francesa, espaguetis integrales con espinacas y salmón u otra opción resultona es el pollo al horno con hortalizas.

Alimentación infantil

La alimentación infantil es un tema al que hay que hacerle hincapié, debido a las elevadas tasas de obesidad infantil recogidas en el último informe del [Estudio ALADINO 2019 sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España](#) [

https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Documents/2020/300920_Nutricion-infantil_]. Este estudio revela que casi el 40% de los niños españoles de entre 3 y 8 años tienen obesidad o sobrepeso. Este problema es más grave de lo que parece, ya que el sobrepeso trae consecuencias posteriores como el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Caprabo, consciente de la problemática, añadió el compromiso de fomentar una alimentación equilibrada y [prevenir la obesidad infantil](#) [[/sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/3-prevenir-la-obesidad-infantil/](#)]. Por eso desde 2008, apuesta por ponerle freno a esta tasa de obesidad tan elevada, formando a los niños y a sus familias en hábitos de vida más

saludables mediante el Programa Educativo de Caprabo “[Elige bueno, elige sano](https://www.triabortriasa.es/es/) [<https://www.triabortriasa.es/es/>]”. Además, está priorizando la mejora nutricional de los productos para niños, sobre todo trabajando para eliminar el [aceite de palma](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00013.xml) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00013.xml>] y de coco.

Nutrición infantil

La nutrición infantil es clave, ya que abarca toda la etapa de crecimiento de los niños. Por ello es importante tener una información clara sobre los alimentos saludables y no saludables para niños.

En la teoría de la pirámide nutricional encontrábamos 5 categorías básicas de alimentos: frutas, verduras, cereales, pan y pasta, proteínas y lácteos. Además de los ultraprocesados, ubicados en el pico de la pirámide como los menos recomendados.

En el plato de Harvard no solo pasa a tres grandes categorías de alimentos, -vitaminas y minerales, carbohidratos y proteínas-, con unas proporciones exactas, sino que también cambia el enfoque de las proteínas y los carbohidratos. Ahora potenciaremos el consumo del pescado, las legumbres, los frutos secos en lugar de la carne, y los granos integrales. A su vez, se reduce a 1-2 el consumo de lácteos y desaparecen por completo los ultraprocesados, pero no las grasas como el aceite de oliva, porque es importante que formen parte de nuestra dieta.

Caprabo trabaja para ofrecerte una gran variedad de alimentos saludables y de consumo responsable, mejorando los productos de marca propia, sus promociones y ofertas. Descubre cuáles son [los 20 alimentos más saludables del mundo](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml>] y hazte con ellos en [capraboacasa](https://www.capraboacasa.com) [<https://www.capraboacasa.com>].

Vosotros, como familia, también tenéis un papel fundamental en los buenos hábitos alimenticios de los más pequeños de la casa. Por ese motivo, Caprabo pone a vuestra disposición [información, recursos interactivos, materiales y consejos útiles](https://www.triabortriasa.es/es/familias/) [<https://www.triabortriasa.es/es/familias/>] dentro del proyecto Elige bueno, elige sano.



ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES PARA NIÑOS [

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

Aprende cuáles son los alimentos de uso diario, semanal u ocasional para mejorar la alimentación de los más pequeños.