



Tiempo de lectura: 1 min.

[El Diario Sur. com](http://ElDiarioSur.com)

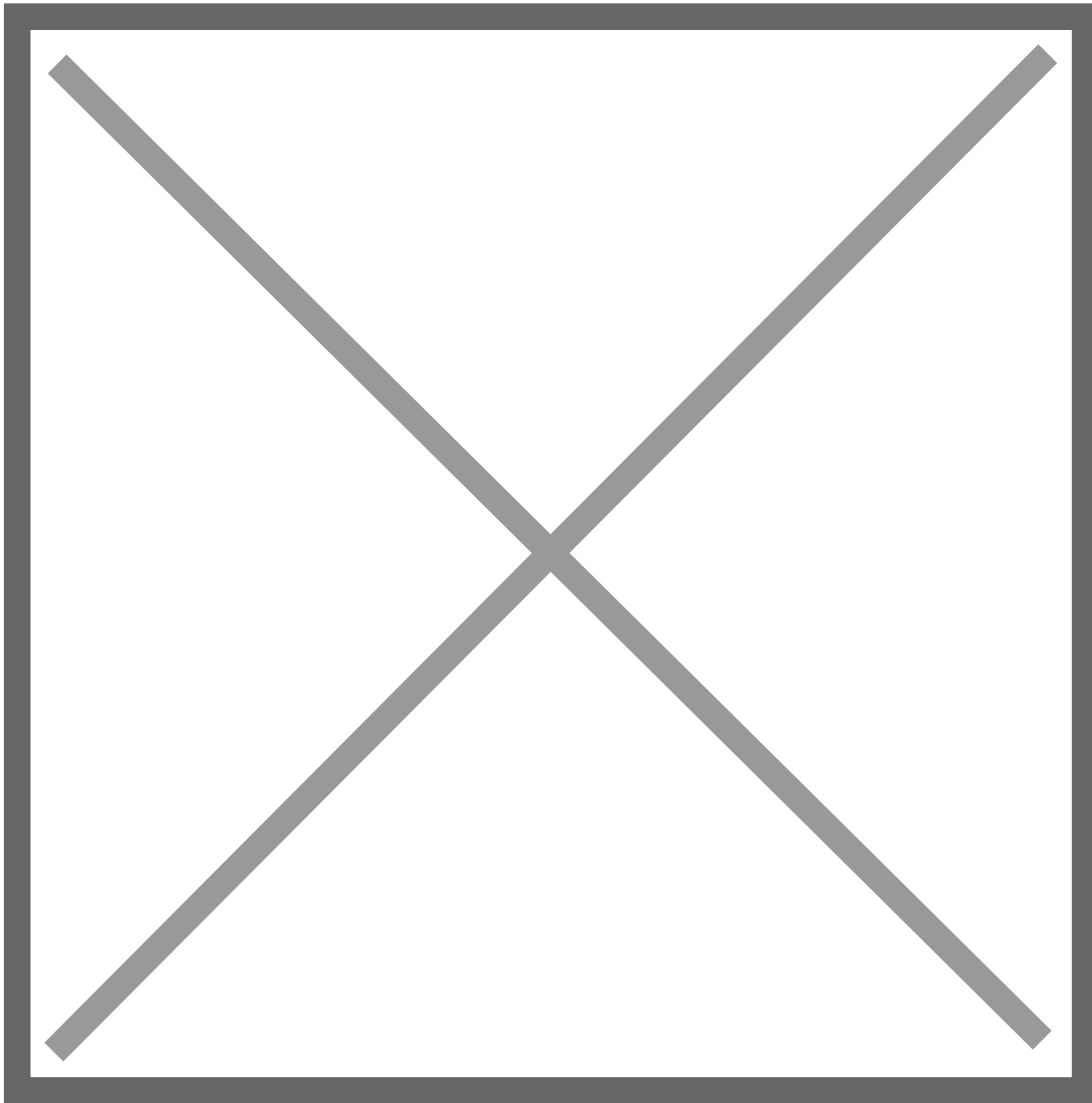
Miércoles, 07/08/2019 - 08:20

Cambio de paradigma

Científicos de la Universidad de Harvard proponen un nuevo método para equilibrar los alimentos dejando de lado la tradicional pirámide nutricional que se utilizaba hasta el momento, donde se indicaba cuáles eran los alimentos más importantes y en qué cantidades se podían consumir para tener una dieta equilibrada. En este esquema, los hidratos de carbono eran los protagonistas.

Desde hace ya un tiempo, múltiples nutricionistas se sumaron al modelo de “plato saludable”, que fue creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública

de Harvard con el formato de una guía para comidas saludables y balanceadas tanto para comer en el momento o para llevar.



El esquema es el siguiente: El 50% del plato debe estar compuesto por frutas y verduras -quedando fuera de esta clasificación las papas en todas sus formas-. El agua es la única bebida recomendada, a diferencia de la pirámide donde se contemplaba un consumo opcional y moderado de alcohol.

Los hidratos de carbono ahora sólo ocupan un cuarto del plato, descartando los alimentos refinados de la ingesta, siendo que los cereales deben ser integrales porque sacian más. También limita el consumo de leche y lácteos, que en la pirámide representaban $\frac{2}{3}$ raciones diarias, siendo que en este caso es una o a lo sumo dos ingestas.

También cambian las fuentes de proteínas, que también representan sólo un cuarto de espacio en el plato, priorizando los pescados, las aves, las legumbres y las nueces, y se le resta a las carnes rojas. Por otro lado, las grasas están admitidas en una mínima cantidad, haciendo hincapié en la calidad de los mismos, como son las propiedades del aceite de oliva contra el de girasol, por ejemplo.

Finalmente, desaparecen los ultraprocesados, que coronaban la pirámide nutricional, como las golosinas, confitados, grasas saturadas y snacks salados.

Los especialistas recomiendan colocar una copia de este plato en la puerta de la heladera para recordar a diario cómo preparar comidas saludables y balanceadas y poder combatir el sobrepeso y la obesidad.

miércoles, 31 de julio de 2019

Diario Sur

<https://www.eldiariosur.com/internacionales/2019/7/31/adios-la-piramide-...>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)