

¿Qué Hay en su Plato? Comer Bien y Rebajar de Peso

Cualquiera que sea la razón, ya sea que quiera rebajar de peso, prevenir el cáncer o sentirse mejor, debemos suponer que usted quiere comer de una manera saludable. Probablemente *nunca* haya oído sobre la Pirámide de Alimentos, y seguramente ya sabe que necesita añadir a su dieta diaria mayor cantidad de cereales enteros, vegetales y frutas. ¿Pero cómo puede usted recurrir a normas acertadas de nutrición para su vida diaria, comida tras comida? Comience de a poco—un plato a la vez. ¡Algo tan simple como contemplar cómo se colocan los alimentos en su plato puede mejorar sus hábitos durante toda su vida!

¡No es una dieta!

Si usted toma en cuenta las sugerencias que se mencionan a continuación, a las que la revista *Prevention* se refiere como el “Poder del Plato” [“Plate Power”], no solamente comerá de una manera saludable, sino que podría darse cuenta que rebajará de peso siguiendo este plan para alimentarse. Las normas siguientes le permiten comer una cantidad suficiente de alimentos, aun alimentos que prohíben algunas dietas de moda. Según dice Rita Smith, una dietista diplomada en Martha Jefferson Hospital en Charlottesville, Virginia, la cena es probablemente su comida más abundante con la más grande cantidad de calorías además de ser la menos moderada, por lo tanto ¿por qué no pone en prueba este plan durante las tres próximas semanas, únicamente en la cena, para que vea lo fácil que es y la satisfacción que brinda comer bien? Después, añadir los cambios al desayuno y al almuerzo será como, bueno ... ¡un juego de niños!

Tan fácil como contar del 1 al 3

Mientras planea la cena para esta noche, tome en cuenta estas sugerencias. Elija un plato tendido para la cena que tenga un tamaño de 9 ó 10 pulgadas. El contenido de su menú deberá llenar el plato tendido dividido entre las tres secciones siguientes:

1. ½ plato con frutas y vegetales
2. ¼ plato con proteínas (se recomiendan de 3 a 4 onzas para la carne—más o menos del tamaño de un mazo de barajas).
3. ¼ del plato con almidones (cereales enteros, pasta, arroz, pan, papas, tortillas, granos*—el tamaño máximo del montón deberá ser de una pulgada de alto). *Los granos se consideran también como proteínas.

De acuerdo al principio del “Poder del Plato,” su usted se siente todavía con hambre después del primer plato, permítase uno más con frutas y vegetales solamente. Asegúrese utilizar aceites, mantequilla y otros añadidos grasosos en pequeñas cantidades en cualquiera de los alimentos que contenga su plato.

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (The American Institute of Cancer Research) tiene un plan similar, llamado el “Nuevo Plato Americano” (“New American Plate”). Si usted encuentra más fáciles las divisiones siguientes, inténtelas en su lugar en su plato de 9 a 10 pulgadas:

1. 2/3 del plato con más frutas, vegetales, cereales enteros y granos
2. 1/3 o menos del plato con proteína animal

Ejemplos de platos

Los platos divididos que se describen más arriba le dejan libertad suficiente para elegir entre sus alimentos favoritos. ¿Necesita aún ayuda para comenzar? Fíjese si alguno de estos menús generales le dan ideas:

Tradicional de carne y papas

1. 1/4 del plato con brécol y 1/4 del plato con tajadas de manzana y de naranja
2. 3 a 4 onzas de pollo a la parrilla, salpicado ligeramente con aceite de oliva y algunos condimentos favoritos antes de ponerlo en la parrilla
3. 1 papa de un tamaño mediano coronada con añadidos de bajo contenido de grasa

Combinaciones para la pasta

1. 1/4 del plato con pasta simple, el alto máximo del montón deberá tener una pulgada, con salsa de tomate que incluya pimientos rojos y amarillos y con una cantidad pequeña de carne molida magra (la salsa no debe abarcar más de 1/4 del plato si se la come sola)
2. Llene el resto de su plato con su melón favorito y con granos verdes enteros.

¿Y acerca de las comidas sin valor nutritivo y de los postres?

Los menús mencionados más arriba no incluyen los alimentos que se llaman con frecuencia alimentos “malos.” Smith mantiene que los planes para comer que no le permiten con moderación sus golosinas favoritas podrían ser tan limitados o punitivos que usted no se sujetará a ellos. Dividir su plato no significa suprimir las papas a la francesa así como otros alimentos que engorden. Si usted quiere comer papas fritas con su almuerzo, limite la porción para que abarque 1/4 del plato con un alto máximo de una pulgada y que la cantidad que se coma sea razonable. Por cierto, ésto quiere decir que ya ha utilizado su límite de almidones para la comida, por lo tanto ponga la ensalada de atún o las rebanadas de pavo sobre un lecho de lechuga en lugar de ponerlas sobre el pan. Dejar de lado las papas fritas y opte por el pan hecho con cereales enteros lo cual es altamente recomendable, sin embargo está bien hacer honra a los antojos que usted tenga ocasionalmente y con moderación.

Salir a comer afuera y disfrutar

A continuación un ejemplo de cómo aplicar las normas para dividir el plato en un restaurante y disfrutar aún:

1. 1/4 del plato con papas a la francesa
2. no más de 1/2 plato con ensalada de pollo a la parrilla—poniendo a un lado de su plato los aliños con bajo contenido de grasa para remojar la ensalada (cuidado con la porción de pollo—coma únicamente el tanto de 1/4 del plato)
3. 1/4 del plato de cualquier porción pequeña de frutas o de vegetales que le ofrezcan y que a usted le gusten—trate de evitar vegetales con crema

Cuando le pregunten acerca de refrigerios o de postres, Smith le aconseja que *no* haga más cambios en sus hábitos para comer hasta ver si rebaja de peso con la aplicación habitual del plato dividido en la cena. Ella cree que la mayoría de los americanos comen porciones mucho más grandes de almidones y proteínas de lo que el “Poder del Plato” permite. Este corte en calorías dará con mayor probabilidad como resultado alguna rebaja de peso siempre que usted no añada esas calorías a los refrigerios que no come con frecuencia. Smith aún le aconseja optar por moderación en cuanto a sus preferencias y a sus porciones cuando se trate de refrigerios y postres.

¿Y la pirámide de alimentos?

Si usted toma este pequeño paso—simplemente fijarse en su plato y llenarlo con especial atención a las porciones, no tiene otra alternativa sino la de comer de una manera más saludable pero, ¿es suficiente el cambio para satisfacer sus necesidades de su nutrición? Usted comerá ciertamente una cantidad suficiente de frutas y de vegetales—ésto por sí solamente mejora las dietas de la mayoría de las personas de una manera radical. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos le aconseja que seleccione diariamente la mitad de sus almidones del pan que se hace de granos enteros, de la pasta, de los cereales, etc. y que consuma también diariamente productos lácteos bajos en grasa y sin grasa. Sin embargo, asegúrese consultar con su médico si usted se preocupa que cambios dietéticos podrían interferir con su salud. Podría también hacer una cita con un dietético diplomado si necesitara algún consejo más específico con respecto a grasas, calcio y otros minerales, sodio, azúcar, etc. Recuerde, trate de hacer planes únicamente para la comida, por tres semanas solamente. Conforme usted descubra qué fácil es y cuánta satisfacción le da el plan del plato dividido, podría ensayarlo en las otras comidas.

Recursos

The American Dietetic Association's Complete Food and Nutrition Guide por Roberta Larson Duyff, MS. Wiley, John and Sons Inc, 1998.

The New American Plate Booklet por El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (The American Institute of Cancer Research). 2000. www.aicr.org.

La Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association), www.eatright.org

Fuentes: Janis Jibrin (abril de 2002) “Plate Power.” *Prevención*, 150-155; Rita Smith, dietética diplomada y educadora certificada de diabetes, Martha Jefferson Hospital, Charlottesville, Virginia.

Por Laurie M. Stewart
© 2002-06 Achieve Solutions