

Platos combinados saludables: ¿ciencia ficción?

Los platos combinados que mezclan, en su justa medida, los alimentos elegidos con cierto criterio nutritivo son un ejemplo de menú equilibrado

Un menú equilibrado debe estar conformado por un primer plato, un segundo –por lo general proteico– y un postre. O no. Romper este esquema y optar por recomendar platos combinados que sirvan como plato único puede confundirse y tomarse como un modelo de comida rápida poco sana. Sin embargo, lejos de alejarse de las recomendaciones dietéticas, los platos combinados que alternan en su justa medida los alimentos escogidos con criterio nutritivo pueden ser un acierto alimentario. Aviso para navegantes: en este concepto no tienen cabida muchos platos combinados típicos como el de pechugas de pollo empanadas con patatas fritas, croquetas y ensaladilla rusa. Este es un ejemplo de plato que resuelve la situación un día, pero no es una combinación equilibrada, por lo que no se puede tomar como modelo de forma continuada. La cuestión está en reinventarse y optar por atreverse a probar diferentes combinaciones de alimentos. Son muchos los platos combinados que se pueden crear con los siguientes objetivos: calmar el apetito, cocinar sano en poco tiempo y atreverse a “jugar” con cazuelas y sartenes aún cuando no se es muy ducho en la materia.

Plato combinado: los 4 alimentos básicos

Para que un plato combinado resulte equilibrado debe contener una serie de alimentos que por su composición resuelvan las necesidades nutricionales del momento. Si el plato se sirve en la comida del mediodía, el aporte energético será mayor, ya que esta comida debe suponer el 35% de los requerimientos energéticos diarios. Si corresponde a la cena, los alimentos energéticos han de estar presentes en menor cantidad, hasta proporcionar el 25% de la energía diaria.

- ▾ **Un cereal integral** (arroz, cuscús, pasta u otros cereales muy nutritivos aunque menos conocidos como bulgur, mijo...) como fuente principal energía en forma de hidratos de carbono complejos. Si el menú se acompaña de pan, según los requerimientos energéticos individuales, puede ser preciso reducir la ración de cereal, aunque el cereal es más nutritivo y completo.
- ▾ **Una ración de proteína:** carne (125 g), pescado (140 g) o huevos (1 o 2 según tamaño) como fuente de proteína animal de calidad o una ración de legumbres como fuente de proteína vegetal.
- ▾ **Verduras y hortalizas como complemento,** cocinadas o frescas y crudas a modo de ensalada.
- ▾ El postre se puede tomar junto con la comida o, si se prefiere, se puede reservar para tomarlo entre horas. Una **fruta fresca** de temporada es la mejor opción.

ALGUNAS PROPUESTAS:

- ▾ Arroz con pollo y espárragos trigueros; arroz con ajoarriero y pisto; ensalada de arroz con langostinos y tacos de salmón fresco.
- ▾ Ensalada de pasta fresca con langostinos, aguacate y frutos secos; espaguetis a la jardinera con mejillones y gambas; lasaña boloñesa o de atún con pisto alcarreño.
- ▾ Cuscús con pollo y escalibada; cuscús con cordero y ensalada; conejo estofado con cebolla y setas y cuscús.
- ▾ Merluza con flan de arroz al perejil y setas, y espárragos trigueros a la plancha; pollo asado con patatas panadera y ensalada de tomate con maíz y aceitunas; filete de ternera con piperrada, puré de patata y guisantes; brocheta de carnes a la pimienta con arroz basmati y ensalada verde.



Recetas de toda la vida

El recetario tradicional de suculentos estofados o guisos de legumbres, carnes o pescados, paellas o pastas rellenas o con tropezos, permite una buena nutrición con un solo plato. Muchas recetas tradicionales, por lo general contundentes y muy grasientas, nos sirven pero hay que hacerlas más livianas, sin perder el estilo tradicional ni el gusto de antaño.



- ▾ **Verdura y hortalizas, proteína y cereal integral no deben faltar en un plato combinado saludable**

ALGUNAS PROPUESTAS CON TRUCOS PARA MEJORAR EL PERFIL NUTRICIONAL:

- ▾ **Macarrones o espaguetis a la boloñesa:** la receta mejora si la salsa de tomate se bate con más vegetales (calabacín, berenjena, cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo...). Una alternativa con mejor perfil nutricional es la que sustituye la carne por atún o bonito desmenuzado.
- ▾ **Arroz con costilla:** más ligera si se escogen carnes magras (pollo, pavo, conejo) y se mezcla con un buen sofrito de verduras.
- ▾ **Paella mixta de pescado y pollo:** además del rehogado típico de cebolla y pimiento, admite variedad de hortalizas que dan colorido y gusto al plato (zanahoria, calabacín, berenjena, tomate, judías verdes...).
- ▾ **Lentejas estofadas con chorizo y morcilla:** se pueden reservar este tipo de estofados de legumbres, contundentes y muy calóricos para momentos especiales y concretos, y tomarlas como un capricho, pero no como elección para los menús cotidianos. Para el día a día, se pueden guisar las legumbres con algún tropezado de carne o pescado y abundantes vegetales.
- ▾ **Caldereta de carne con patatas:** los ingredientes básicos suelen ser la carne (cerdo, conejo, pollo, costillas, cordero...) y las patatas, aunque también se encuentran las recetas de caldereta de pescado. La fórmula nutricional mejora si a la receta tradicional se le agregan las verduras que más gusten y que sean de temporada como las setas y champiñones; cebolla y pimientos verdes y rojos; pisto, etc.



Solo vegetales: la combinación es clave

Si se opta por un plato combinado vegetariano, y es el tipo de alimentación habitual, lo fundamental es combinar con inteligencia los vegetales para lograr una proteína vegetal de alta calidad (cereales con frutos secos, o cereales con legumbres), así como para potenciar la asimilación de distintos nutrientes (vitamina C y hierro vegetal).

- ▾ **Legumbres con cereales:** lentejas con arroz y verduras; garbanzos con espinacas y cuscús; lacitos de pasta con guisantes y champiñones...
- ▾ **Cereales con frutos secos:** cuscús con verduras y majado de frutos secos; arroz integral con espinacas, piñones y pasas; noodles con wok de verduras y salsa de cacahuets...

➤ www.consumer.es

