

Debullando o

PRAATO DE HARVARD



Que é isto?

O prato de Harvard é unha ferramenta moi útil para organizar as nosas comidas do día a día. Só tes que seguir estas sinxelas claves.



Aceite de Oliva Virxe Extra

ISO SI, SE TES ALGUNHA PATOLOXÍA OU SITUACIÓN ESPECIAL, DEBES CONSULTAR CUN/CUNHA DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEXIADO/A.



E recorda

Ademais da alimentación, para levar unha vida saudable a actividade física é importante. Intenta desprazarte camiñando ou en bicicleta, subir escaleiras etc.



OS ALIMENTOS ECOLÓXICOS SON BENEFICIOSOS PARA AS PERSOAS E OS ECOSISTEMAS:

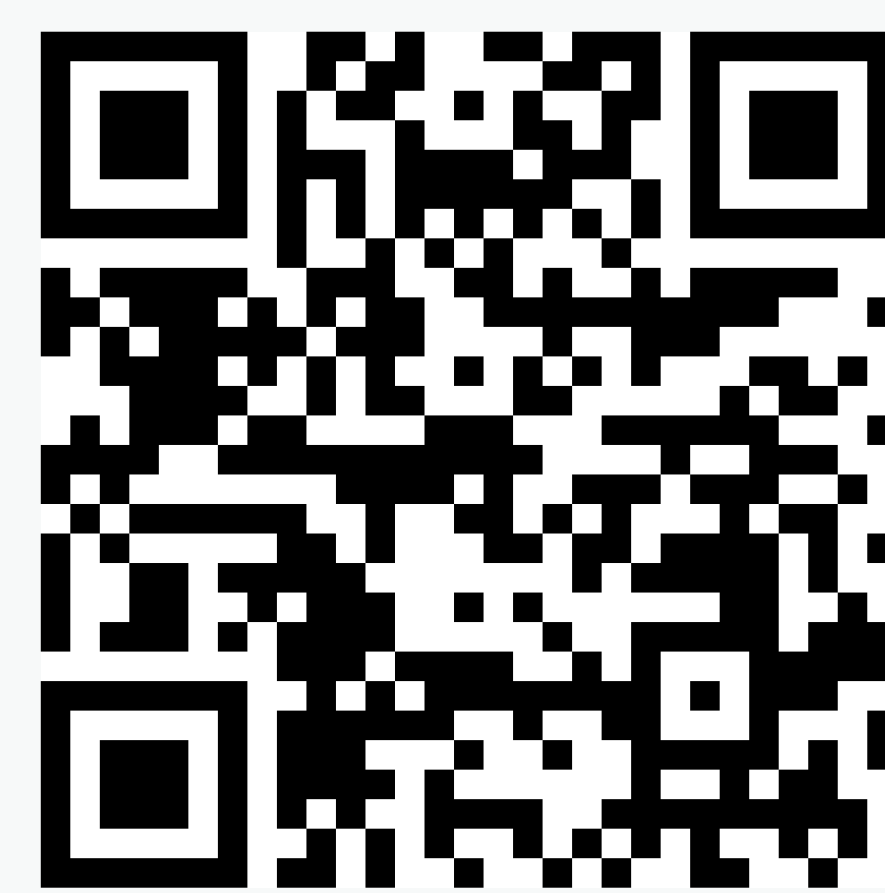
- Favorecen a conservación da calidade do solo, da auga e biodiversidade;
- Teñen menor impacto ambiental: sen fertilizantes ou pesticidas químicos nin organismos modificados xeneticamente;
- A cría dos animais realízase en semiliberdade.

O COMERCIO XUSTO TEN EN CONTA AS CONDICIÓNS DAS PERSOAS PRODUTORAS E DO MEDIO AMBIENTE:

- Asegura unha serie de dereitos para as persoas traballadoras.
- Impacto positivo en toda a cadea comercial mediante prezos estables que cobren os custos reais de produción.
- Favorece prácticas de produción sustentable.



A SAÚDE MENTAL E SOCIAL TAMÉN SON IMPORTANTES, CÓIDAAS E BUSCA AXUDA SE A PRECISAS.

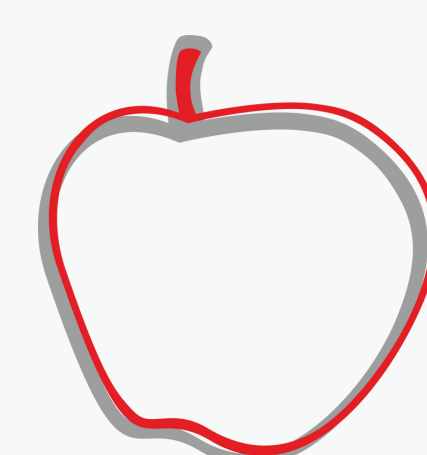


ESCANEA ESTE CÓDIGO CO TEU TELÉFONO PARA PREGUNTARNOS AS DÚBIDAS QUE TEÑAS OU COMENTARNOS AS TÚAS SUXESTIÓNS.



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



nutriciona

Debullando o prato de Harvard:

VERDURAS

PARA COMEZAR, TEN EN CONTA QUE A METADE DO TEU PRATO DEBEN SER VERDURAS E HORTALIZAS. O IDEAL É QUE INTENTES COMER UNHA VARIEDADE AMPLA E COMBINES DIFERENTES MANEIRAS DE COCIÑALAS.



Isto significa botar unha boa presa, uns 200 g por ración están perfectos.

Recorda: con estas recomendacións referímonos tanto ao xantar como á cea.



As verduras

MELLOR DE TEMPADA E PROXIMIDADE

1

O prezo será menor, porque hai máis cantidade.

A pegada ecolóxica redúcese con percorridos curtos.

2

3 Incentivamos a economía local.

4 Estarán boísimas, recóllense no seu punto óptimo de maduración.



TEÑEN UNHA ACHEGA ELEVADA DE FIBRA, NECESARIA PARA O CORRECTO TRÁNSITO INTESTINAL;



FORNECEN UNHA GRAN CANTIDADE DAS VITAMINAS E OS MINERAIS NECESARIOS PARA UNHA VIDA SAUDABLE;



CONTÈNEN UNHA CANTIDADE IMPORTANTE DE AUGA, O QUE É BENEFICIOSO PARA O CORPO;



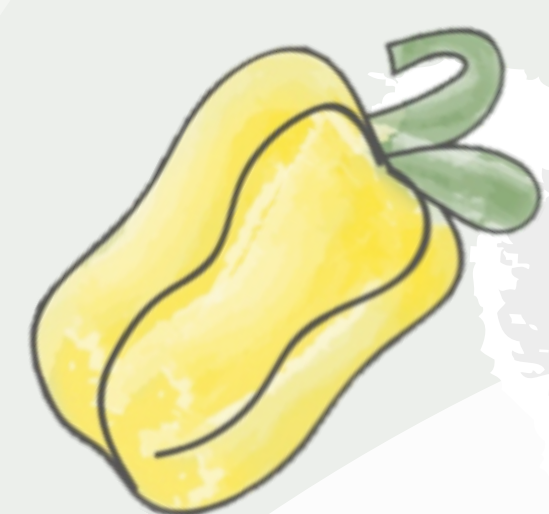
A SÚA DENSIDADE CALÓRICA NON É ALTA, POLO QUE SENTIREMOS SACIEDADE CONSUMINDO POUCAS QUILOCALORÍAS.

PARA MELLORAR A ABSORCIÓN DO FERRO:

SEPARA DAS COMIDAS PRINCIPAIS ALIMENTOS RICOS EN CALCIO, COMO O LEITE OU OS IOGURES, E TAMÉN CAFÉS, TÉS OU VIÑOS;

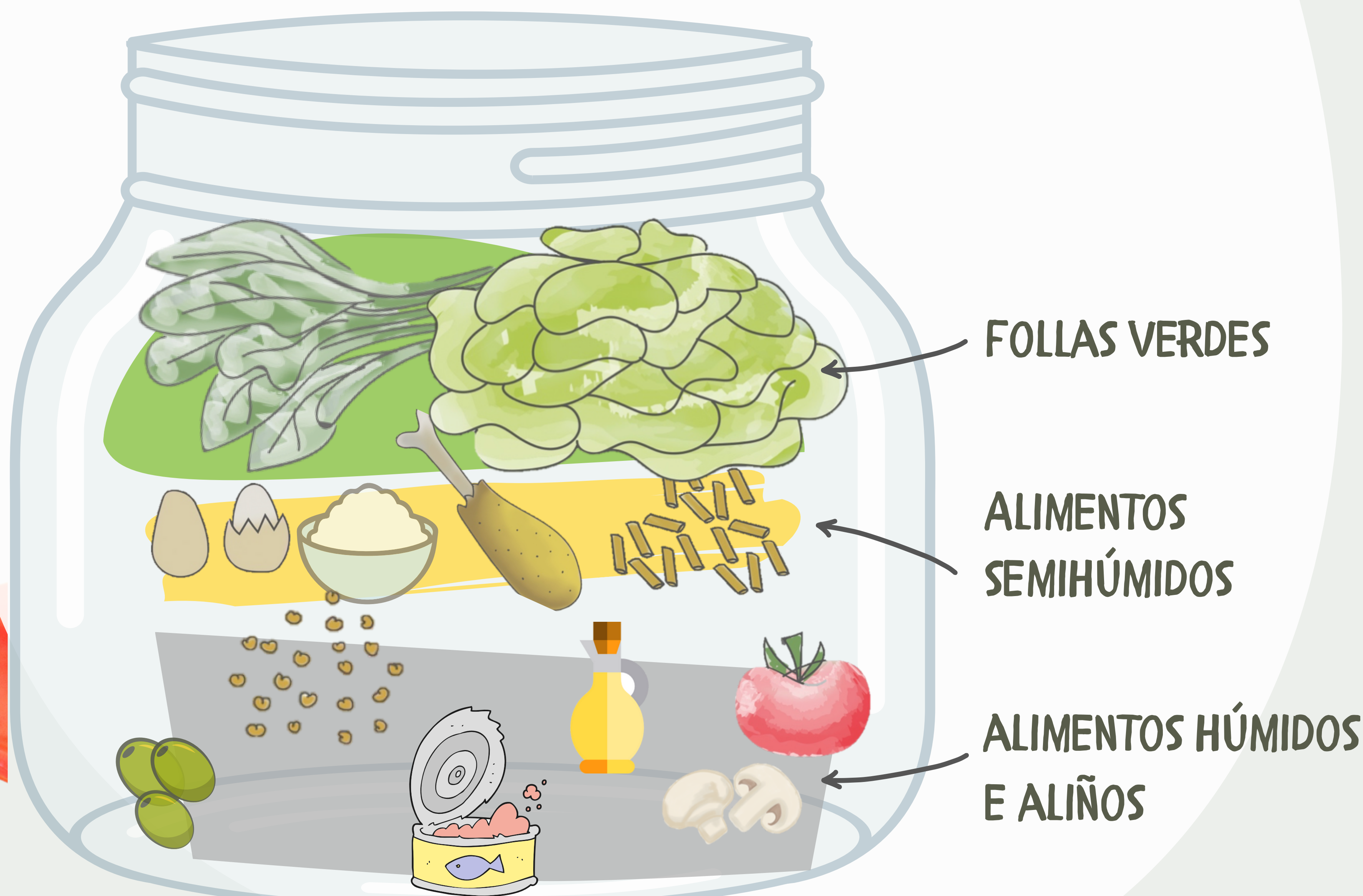


ACHEGA ÁS COMIDAS UNHA FONTE DE VITAMINA C (CÍTRICOS, PEMENTOS...).



IDEA PARA COMER MÁIS VERDURAS: ENSALADA VERTICAL

Se non che dá tempo a cociñar verduras de maneira diaria, as ensaladas verticais poden axudarche. Só tes que colocar os alimentos atendendo á cantidade de auga que teñan, así conservaranse en perfectas condicións incluso aliñados.



Elixes formas de cociñar sen demasiada graxa:

Prancha

Salteados

Cocido

Vapor

Forno

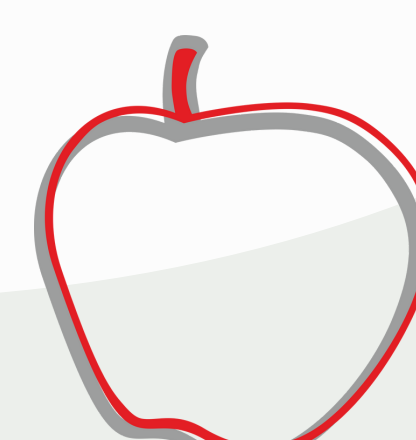
Microondas



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



nutriciona

Debullando o prato de Harvard:

PROTEÍNAS

SEGUNDO O PRATO DE HARVARD, UN CUARTO DO CONTIDO DEBE SER DE PROTEÍNAS. ISTO SIGNIFICA UN TAMAÑO APROXIMADO COMO A PALMA DA MAN.



pasta de lentellas*

A cantidade de proteína que teñen os legumes oscila entre o 20 % e o 30 %, igual que no caso das carnes ou os peixes.



Recorda.
Hai dous tipos de proteína:
animal e vexetal

Ovos
Carnes
(brancas e
vermellas)
Peixes
(brancos e
azuis)
Lácteos
fermentados

Legumes
(lentellas,
garavanzos,
chícharos,
fabas, soia...)
Derivados
(tofu,
heūra...)

A pegada ecolóxica de cada unha delas é moi distinta. Fíxate no gasto de auga e na emisión de CO₂ que supón elaborar un quilo de:

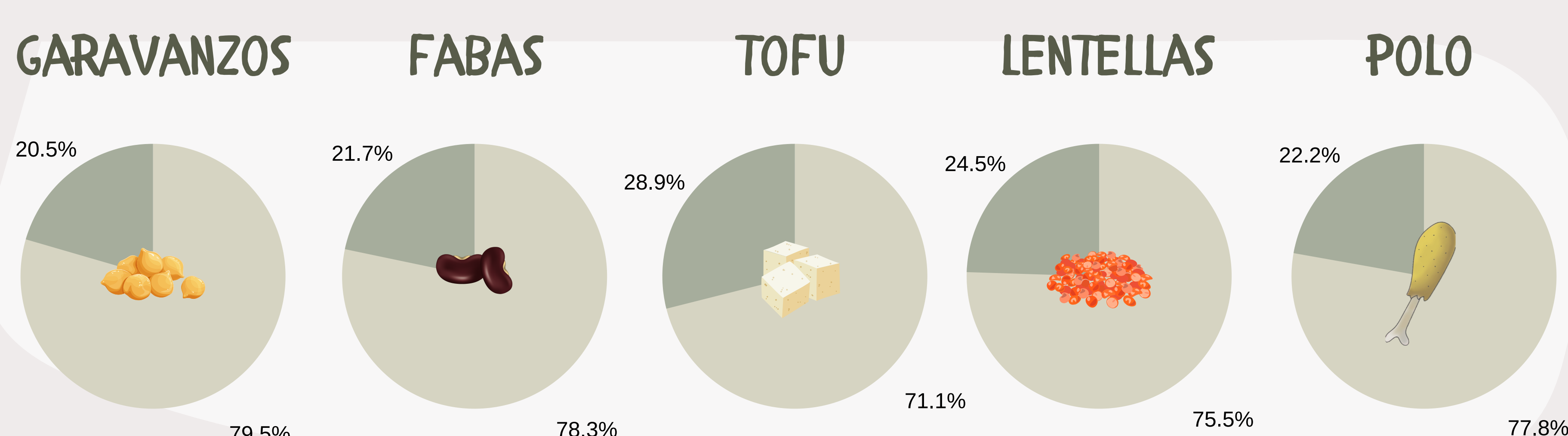
Tenreira: 15 000 litros e 46,2 kg de CO₂



Porco: 6 000 litros e 6,1 kg de CO₂



Lentellas: 50 litros e 0,9 kg de CO₂



NOTA:

OS OVOS NON SOBEN O COLESTEROL.

Ao contrario do que se pensa, os ovos non teñen unha relación directa coa elevación do colesterol sanguíneo, debido ao seu contido en fosfolípidos, graxas insaturadas, vitaminas e antioxidantes. Mais aínda así, non son imprescindibles nunha dieta saudable e equilibrada.

0ES15345678

A ETIQUETAXE DOS OVOS TAMÉN TEN SIGNIFICADO:

O primeiro dos díxitos indícanos a forma en que foron criadas as galiñas:

DE CONSUMIR OVOS,
MELLOR ESTAS OPCIÓNS



- 0-PRODUCCIÓN ECOLÓXICA
- 1- GALIÑAS CAMPEIRAS
- 2-GALIÑAS CRIADAS NO CHAN
- 3-GALIÑAS CRIADAS EN GAIOLAS

As letras seguintes din o país de orixe, mentres que o código numérico que aparece a continuación indica a localidade e a granxa.

A graxa dos lácteos ten un contido alto en vitamina D, o que favorece a correcta absorción do calcio.

AS PROTEÍNAS SON FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVEMENTO MUSCULAR E DE TECIDOS, E ACHEGAN MOITA SENSACIÓN DE SACIEDADE.



IDEA PARA COMER MÁIS PROTEÍNA VEXETAL: HUMMUS DE CORES

O hummus é unha especie de paté de garavanzo. Para facelo só tes que triturar os garavanzos cunha cullerada de auga e especias, froitas ou verduras para dar sabor.

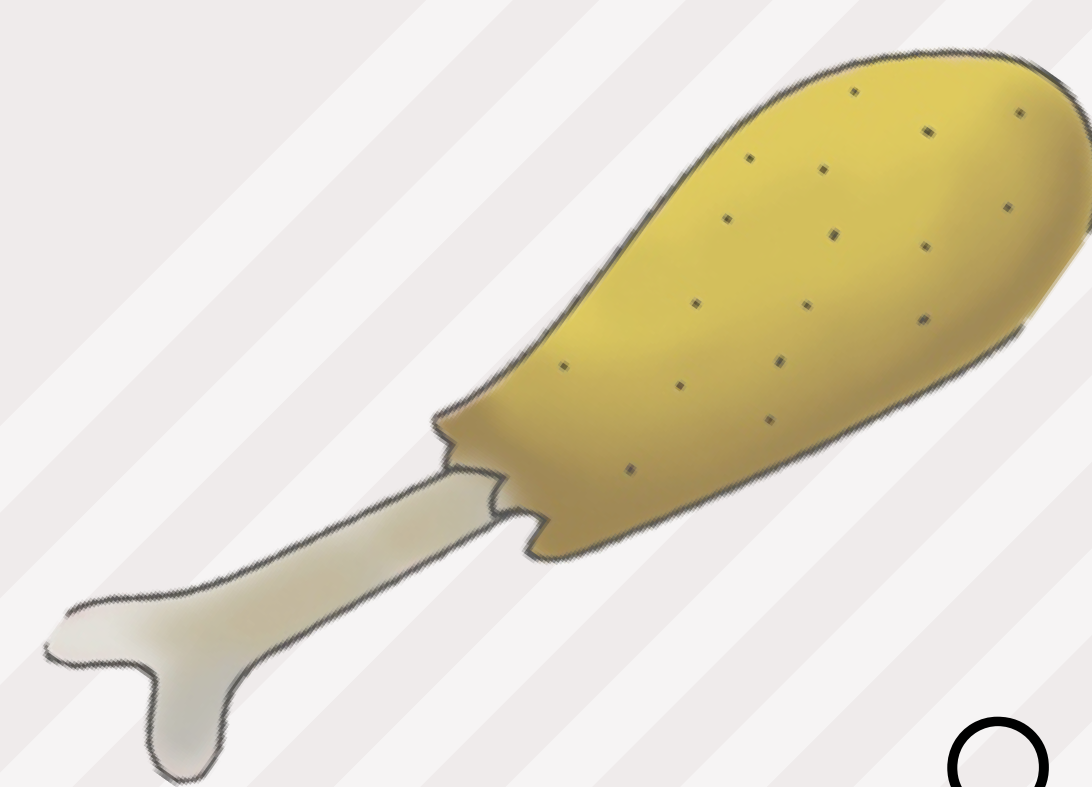
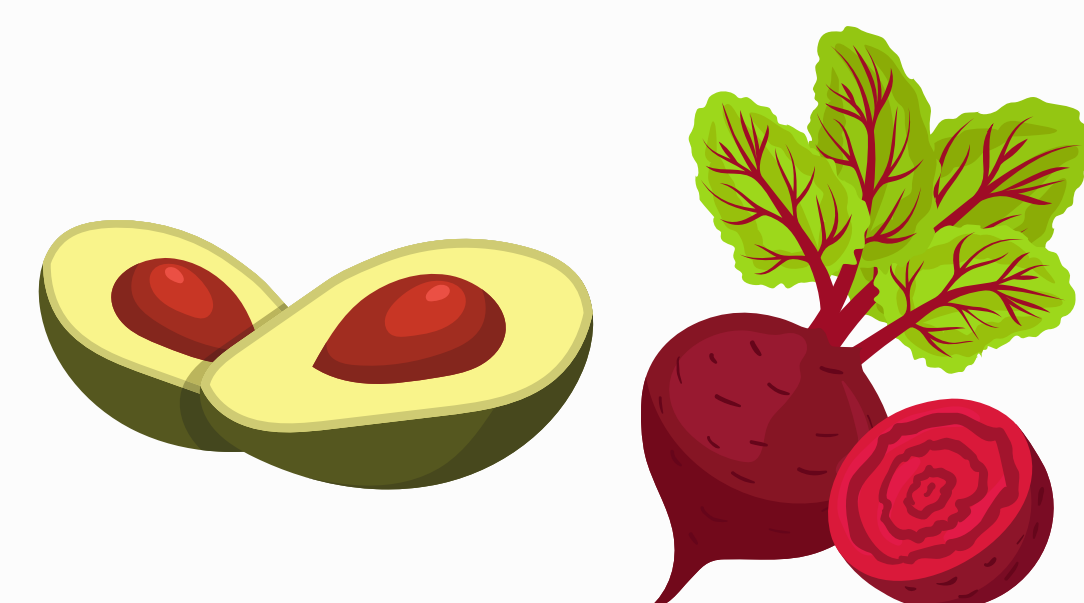


ESPECIAS PARA
DAR SABOR



BASE DE GARAVANZO

VERDURAS OU FROITAS
PARA DAR COR



O máis recomendable é que, se comes carne, sexa principalmente branca. Intenta deixar as carnes vermellas para momentos ocasionais.

GARAVANZOS +
PEMENTOS DO
PIQUILLO + ACEITE
DE OLIVA VIRXE
EXTRA (AOVE)

GARAVANZOS +
PEMENTO EN PO +
SAL + AOVE +
COMIÑO

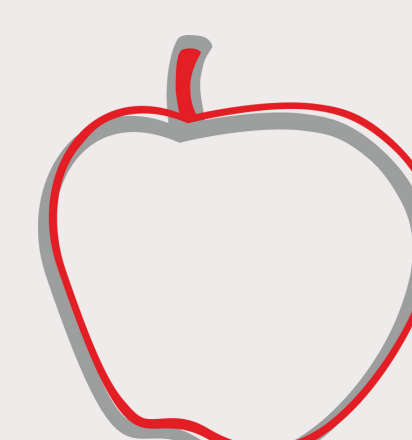
GARAVANZOS +
AGUACATE + SAL +
AOVE



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



nutriciona

Debullando o prato de Harvard:

HIDRATOS

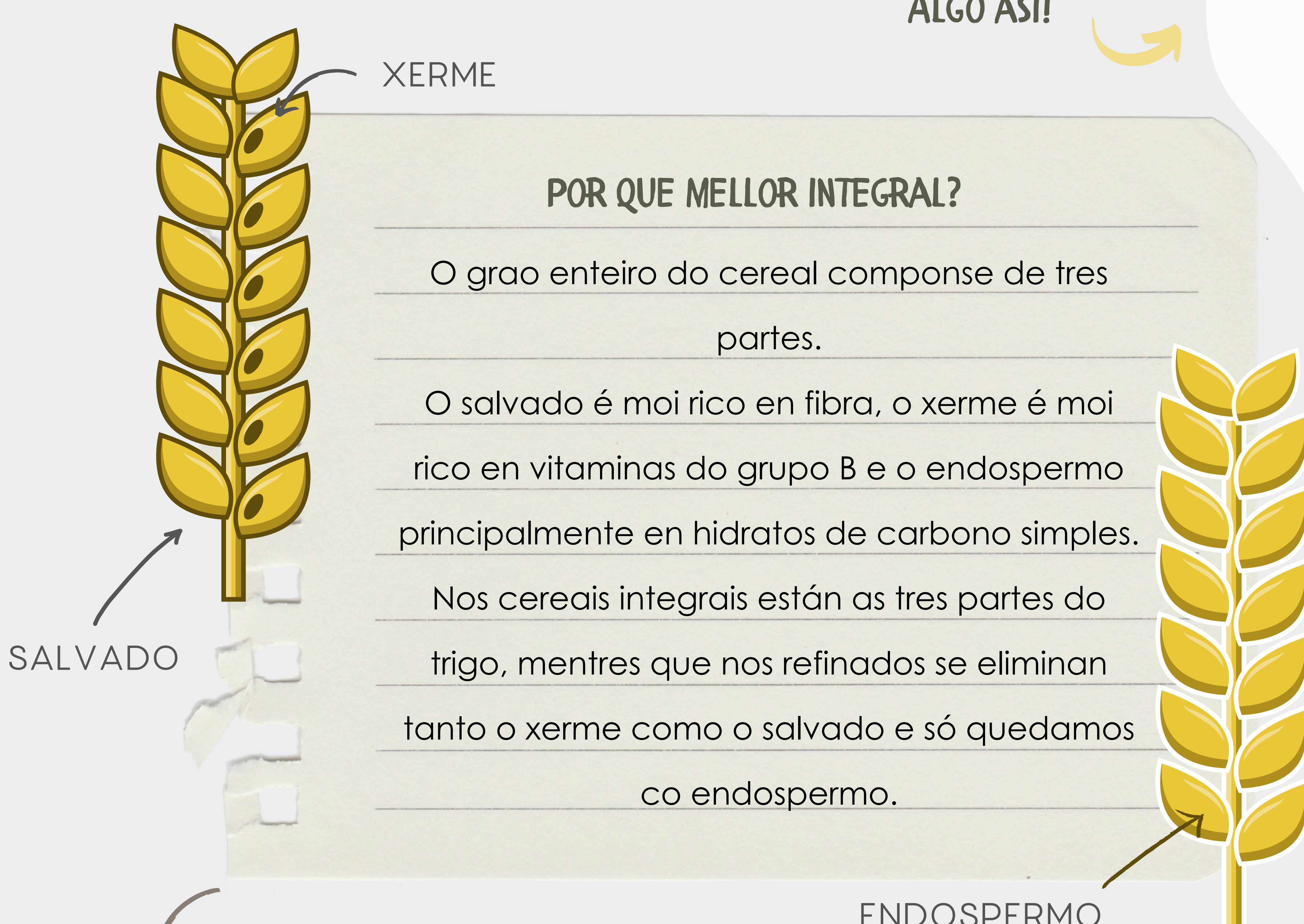
SON MITOS!

Pódense consumir hidratos de carbono a calquera hora do día, tamén pola noite.

O ÚLTIMO CUARTO DO CONTIDO DO NOSO PRATO, SEGUNDO O PRATO DE HARVARD, DEBE SER DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS: TUBÉRCULOS COMO A BATATA OU A PATACA E CEREAIS INTEGRAIS (ARROZ INTEGRAL, PASTA INTEGRAL, PAN INTEGRAL...).

O tamaño do puño
pechado é o dunha
boa ración, unha
pataca mediana ou
un vasiño de arroz
integral, por exemplo.

ALGO ASÍ!



POR QUE MELLOR INTEGRAL?

O grao enteiro do cereal componse de tres partes.

O salvado é moi rico en fibra, o xerme é moi rico en vitaminas do grupo B e o endospermo principalmente en hidratos de carbono simples.

Nos cereais integrais están as tres partes do trigo, mentres que nos refinados se eliminan tanto o xerme como o salvado e só quedamos co endospermo.

glicosa | frutosa | galactosa

sacarosa | lactosa | maltosa

amidóns | dextrinas

cereais refinados

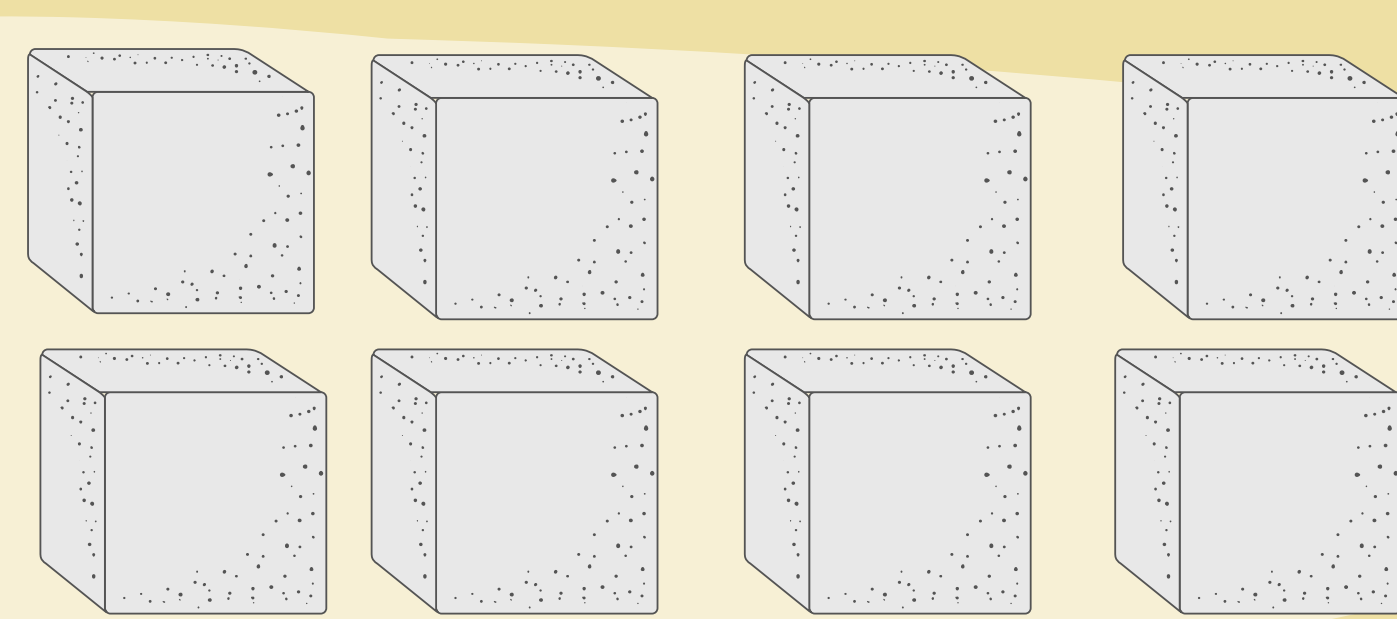
cereais integrais,
froitas, verduras...

Debemos intentar que a maior parte dos hidratos de carbono que consumimos sexan os propios dos alimentos: FROITAS, VERDURAS, CEREAIS INTEGRAIS ETC.

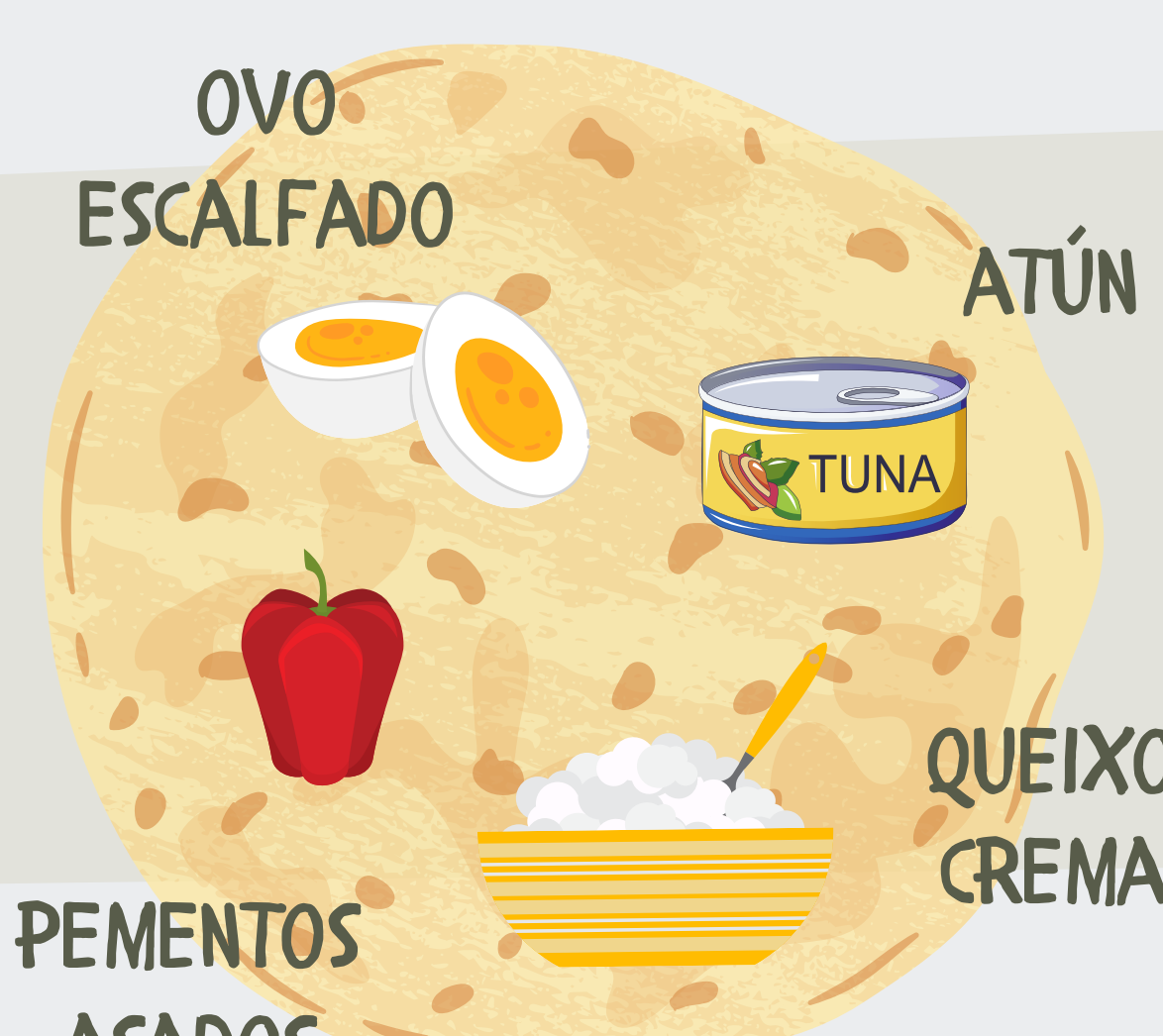
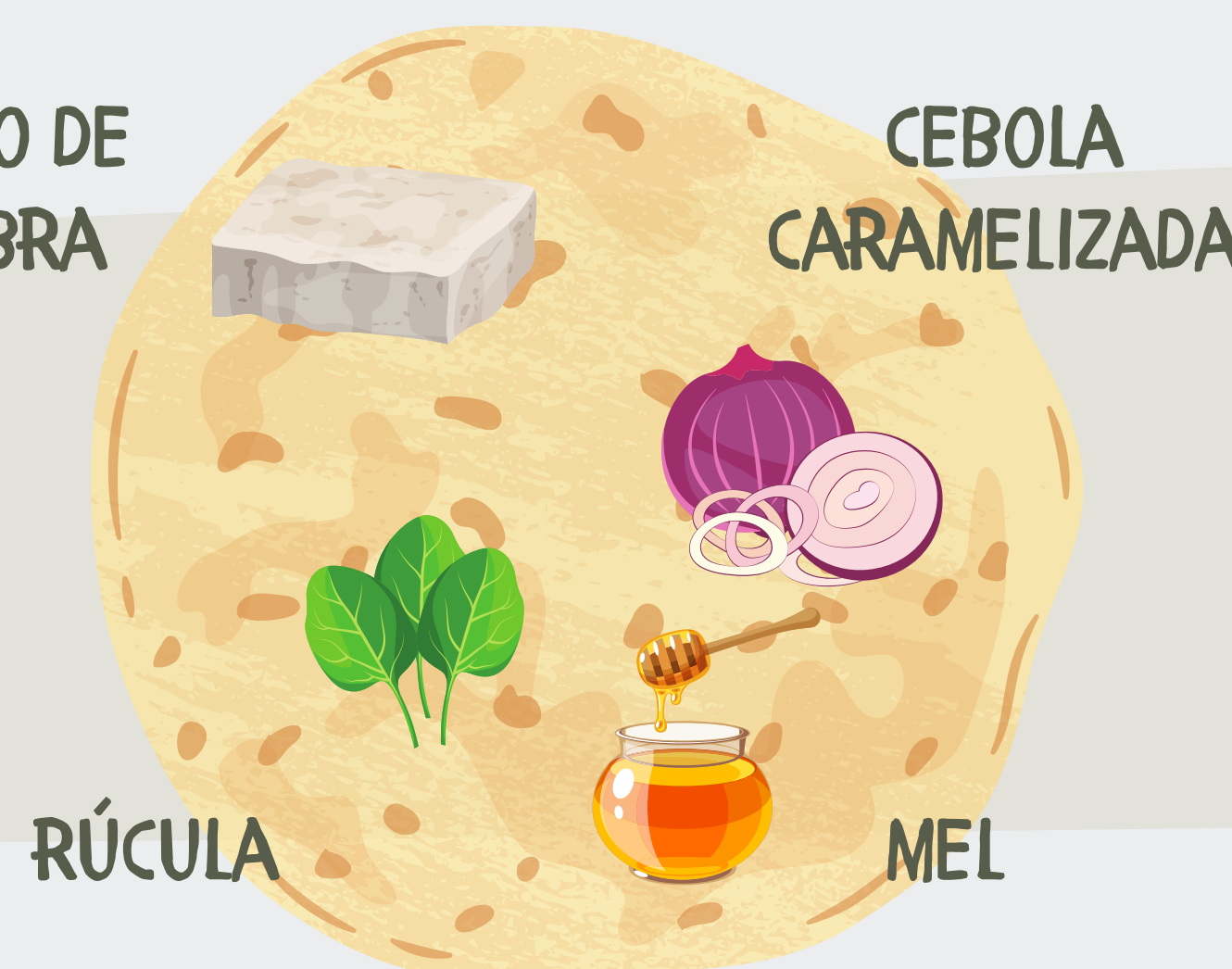
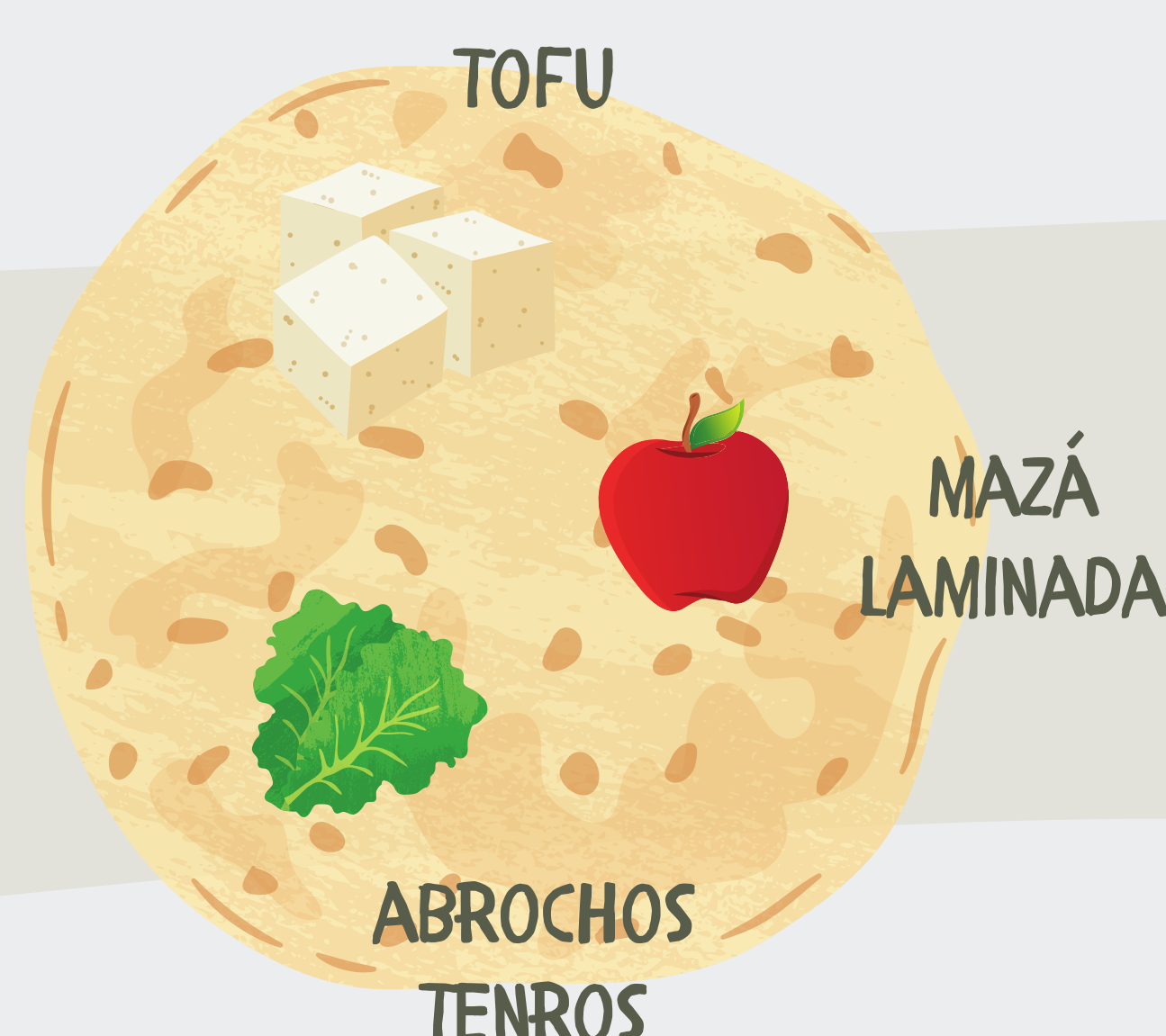
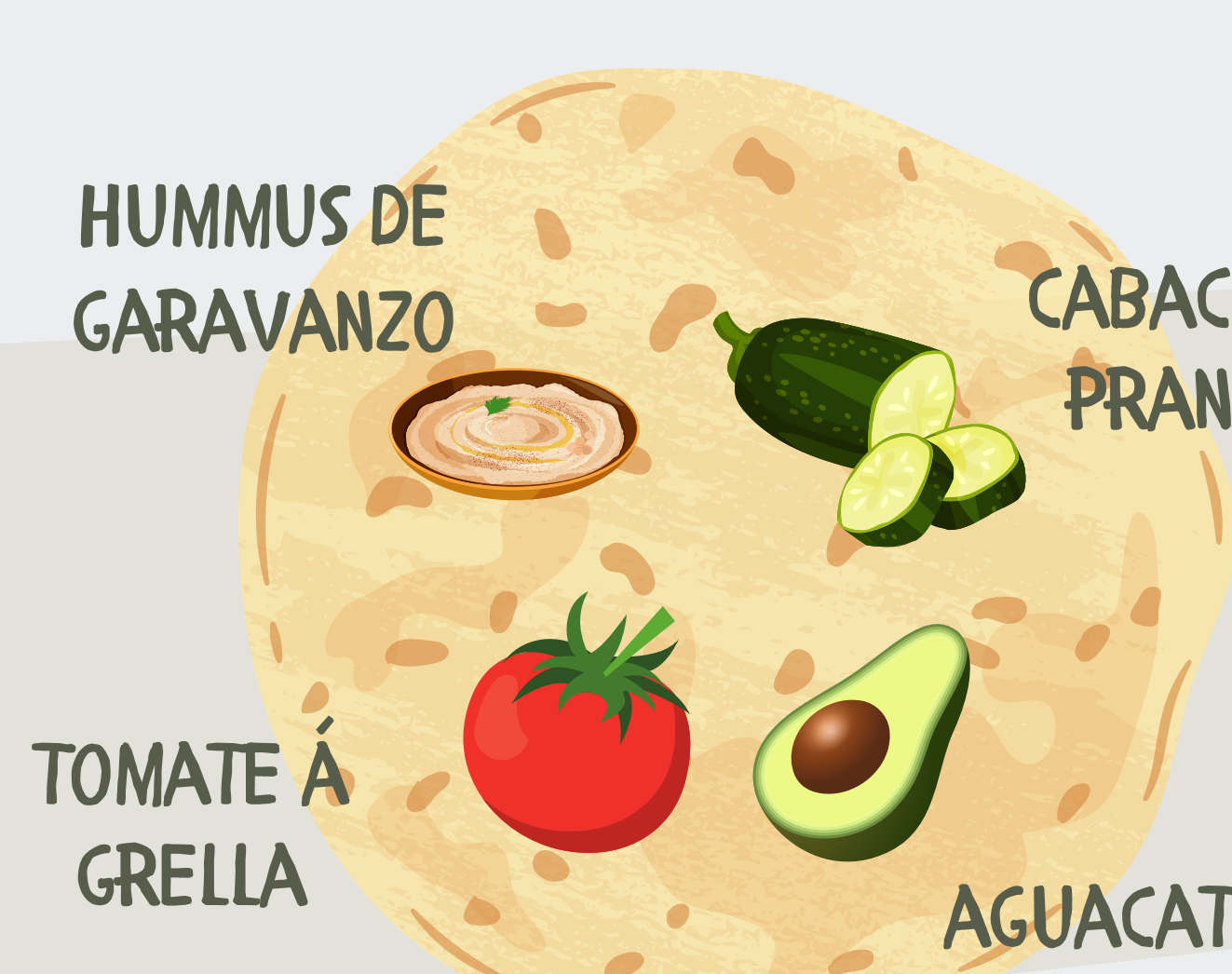
✓ Pico de glicosa máis baixo

AZUCRE

Non deberiamos meter no mesmo saco os azucres simples e os hidratos de carbono complexos. Segundo a OMS, unha persoa adulta non debería consumir máis de 24 g de azucre ao día (seis terróns), mentres que para os hidratos complexos non hai límites estipulados.



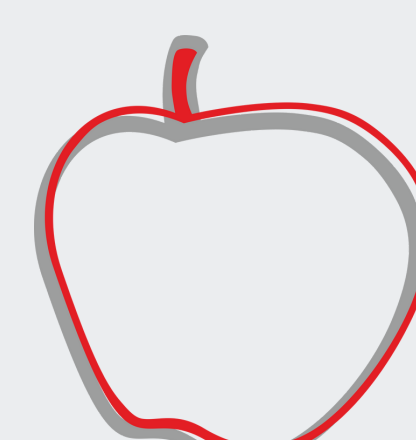
IDEA DE CEA RÁPIDA: IDEAS DE FAIXIÑAS INTEGRÁIS:



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

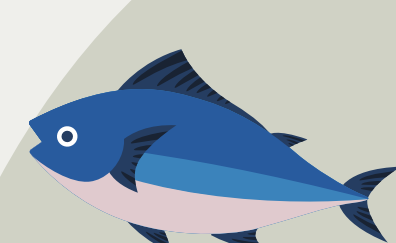
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



nutriciona

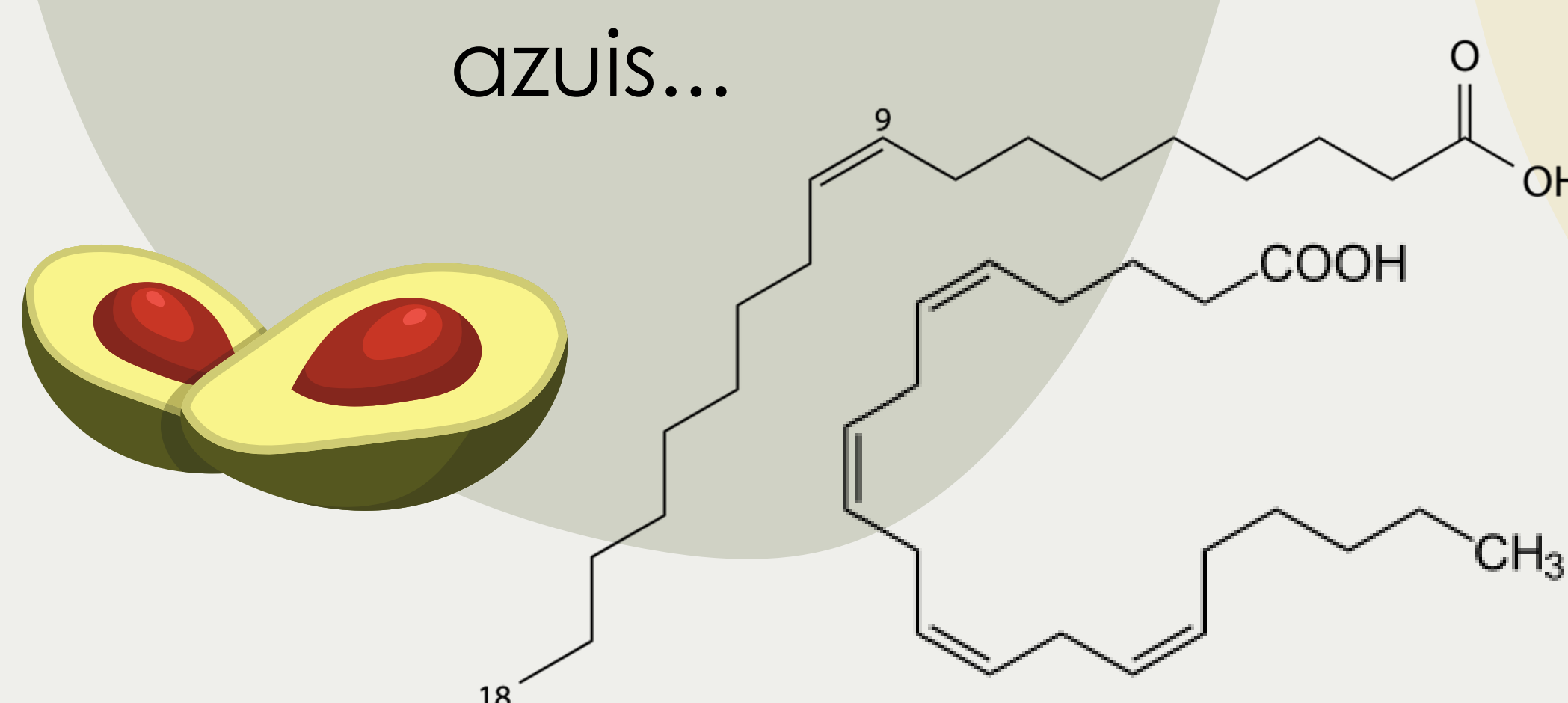
Debullando o prato de Harvard:

GRAXAS



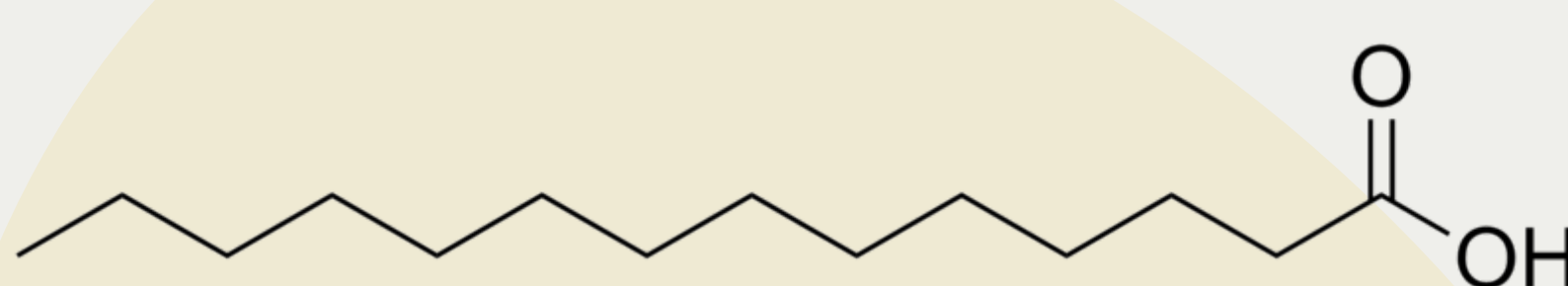
MONOINSATURADAS E POLINSATURADAS

Este tipo de graxas son beneficiosas para a nosa saúde e debemos incluílas na nosa alimentación habitual. Atópanse, por exemplo, no aceite de oliva virxe, os froitos secos, o aguacate, os peixes azuis...



SATURADAS

Téndese a pensar que as graxas saturadas son malas para a saúde, pero depende da lonxitude da súa cadea. Non hai problema por incluír lácteos enteiros na nosa alimentación habitual, aínda que non debemos abusar das manteigas ou o friame, por exemplo.



TRANS E HIDROXENADAS

As graxas trans e hidroxenadas están presentes en gran parte dos alimentos ultraprocesados. Teñen un efecto prexudicial na saúde e non deberíamos incluílas na nosa dieta habitual, pois aumentan o risco de padecer patoloxías cardiovasculares ou cancro.

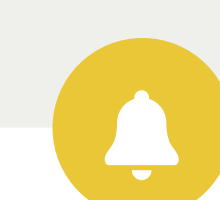
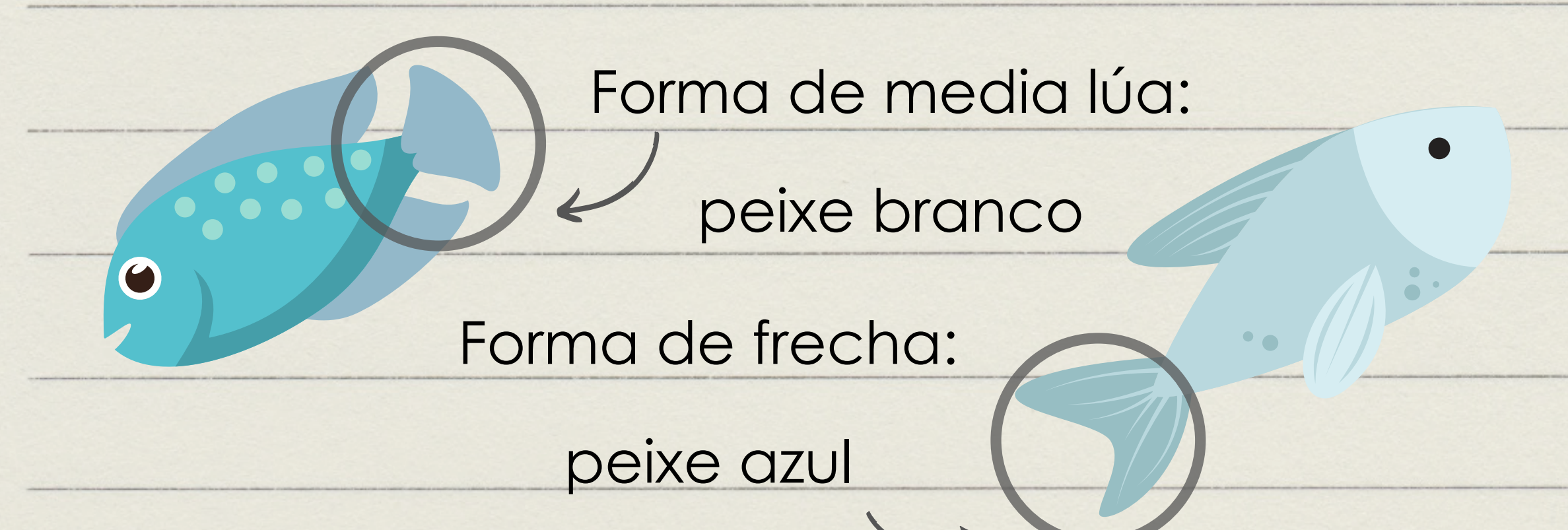


ACEITE VIRXE VS. REFINADO, CALES SON AS DIFERENZAS?

- O ACEITE DE OLIVA VIRXE EXTRA PROVÉN DA PRENSA DAS OLIVAS E TEN MENOS DE 0,8° DE ACIDEZ. O SABOR E A CALIDADE NUTRICIONAL DESTE ACEITE SON EXCELENTE.
- O ACEITE DE OLIVA VIRXE TEN UNHA ACIDEZ MÁXIMA DE 2°. O SABOR PODE VERSE UN POUCO AFECTADO, PERO A CALIDADE NUTRICIONAL MANTENSE.
- O ACEITE DE OLIVA REFINADO PROVÉN DO LAMPANTE, UN «ACEITE» DE MÁIS DE 2° DE ACIDEZ QUE NON PODE SER CONSUMIDO COMO TAL. ESTE REFINADO É INSÍPIDO E INCOLORO, POR ISO SE REFINA E MÁIS TARDE SE MESTURA CUN 20 % DE ACEITE DE OLIVA VIRXE. A SÚA CALIDADE NUTRICIONAL NON É BOA.

SABÍAS QUE? PODES SABER SE UN PEIXE É AZUL OU BRANCO POLA FORMA DA COLA.

O peixe azul conta cunha cantidade importante de graxas de tipo omega 3, que son moi beneficiosas para a nosa saúde, pois teñen un efecto antiinflamatorio.



Recorda:
para controlar o colesterol é máis importante o tipo de graxa que a cantidade.

Como o colesterol é unha graxa tendemos a pensar que o que temos que facer é consumir menos lípidos na dieta para controlalo.

En realidade, cómpre optarmos por **graxas máis saudables**, pero non será necesario reducir a cantidade total.

CALCULA A TÚA PEGADA ECOLÓXICA EN SÓ DEZ MINUTOS



A alimentación é unha parte fundamental da nosa pegada. Os alimentos de quilómetro 0, de tempada e de orixe vexetal teñen un menor impacto no medio. Mais tamén inflúen os residuos alimentarios que se deixan, a cantidade de envases, os métodos de cocción, a eficiencia enerxética...

Saberás os quilos de residuos que xeras cada día e verás a porcentaxe deles que efectivamente se destina á recollida selectiva en función do modelo de recollida do teu concello. Tamén obterás a pegada de carbono asociada, é dicir, cantos quilos de CO₂ se emiten polos residuos asociados aos teus hábitos de consumo.

ATRÉVESTE A COÑECER O RESULTADO? ESTARÁS POR BAIXO DA MEDIA GALEGA?

IDEAS CHEAS DE GRAXAS SAUDABLES: ENSALADAS



ENSALADA CON NOCES E QUEIXO DE CABRA



ENSALADA CON PASTA E PESTO DE ANACARDOS E AOVE



ENSALADA CON TOMATE, AGUACATE E SALSA DE IOGUR



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



nutriciona