



# El Plato Poderoso

Beneficioso para:



Enfermedades cardiovasculares



Diabetes



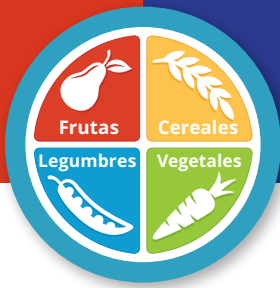
Control de peso



Cáncer

[ComitéDeMédicos.org](http://ComitéDeMédicos.org)

Comité de Médicos  
por una Medicina Responsable



# El Plato Poderoso presenta

El Plato Poderoso del Comité de Médicos recomienda consumir frutas, vegetales, cereales integrales y legumbres. Una alimentación basada en plantas reduce el riesgo de muchas enfermedades, como la obesidad, las enfermedades cardíacas, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares. El Plato Poderoso te brinda todos los requisitos nutricionales diarios, incluyendo cantidades sustanciales de fibra, proteína y calcio.



## Frutas

Las frutas son ricas en fibra, vitamina C y el antioxidante betacaroteno. Incluye en tu alimentación frutas con alto contenido de vitamina C: los cítricos, los melones y las fresas son ricas fuentes de esta vitamina. Elige frutas enteras en lugar de jugos, ya que estos contienen poca fibra.



## Legumbres

Las legumbres, tales como los frijoles o habichuelas, los guisantes y las lentejas, son ricas fuentes de fibra, proteína, hierro, calcio, zinc y vitaminas B. Este grupo también incluye los garbanzos, la leche de soya, el tempeh y el tofu.

### ■ Calcio

Las fuentes de calcio más saludables son los vegetales de hojas verdes y las legumbres. Si estás buscando una fuente concentrada de calcio, los jugos y las leches vegetales fortificadas contienen 300 mg o más de calcio por taza.

### ■ Proteína

Reemplazar los productos de origen animal por legumbres (guisantes, frijoles/habichuelas y lentejas) cereales integrales, vegetales y frutas proporciona suficiente proteína. Siempre y cuando consumas una variedad de alimentos derivados de plantas y en cantidades suficientes para mantener un peso saludable, el cuerpo obtendrá la cantidad necesaria de proteína.

### ■ Hierro

Una alimentación basada en plantas contiene abundantes cantidades de hierro. Fuentes ricas de este nutriente incluyen frijoles, vegetales de color verde oscuro, frutas deshidratadas, melaza, frutos secos y semillas, cereales y panes integrales fortificados.





# Los cuatro grupos de alimentos



## Vegetales

Los vegetales nos brindan vitamina C, el antioxidante betacaroteno, riboflavina, hierro, calcio, fibra y otros nutrientes. Los vegetales de hoja verde oscura como el brócoli, el repollo, la col rizada, las hojas de mostaza y rábano, la endivia o la col china, son ricas fuentes de estos importantes nutrientes. Los vegetales de color amarillo oscuro y naranja, como las zanahorias, el zapallo de invierno (auyama), las batatas y la calabaza proveen el antioxidante betacaroteno. Incluye porciones generosas de una variedad de vegetales en tu alimentación.



## Cereales integrales

Este grupo incluye el pan, el arroz, la avena, las pastas, los cereales fríos o calientes, el maíz, el mijo, la cebada, el trigo bulgur, el trigo negro y las tortillas. Prepara cada una de tus comidas con generosas porciones de estos cereales, ya que te brindarán ricas cantidades de fibra y otros carbohidratos complejos, proteína, vitaminas B y zinc.

### ■ Vitamina D

La luz solar es una fuente natural de este nutriente. En climas fríos y durante los meses de invierno, es posible que el sol no te brinde suficiente vitamina D. Los cereales fortificados, el pan, el jugo de naranja y la leche de soya o de arroz son alimentos ricos en vitamina D. Los suplementos multivitamínicos también proporcionan vitamina D. Si suplementas con vitamina D, asegúrate de consultar con tu proveedor médico para vigilar tus niveles sanguíneos. La cantidad necesaria recomendada es de 600 UI para la mayoría de los niños y adultos (800 UI para adultos de 70 años de edad o mayores). El límite máximo es de 4.000 UI para niños (9 años de edad o mayores) y adultos.

### ■ B12

Asegúrate de incluir una fuente confiable de vitamina B12. Un suplemento diario de 100 microgramos o una dosis de 500 – 1.000 microgramos dos o tres veces por semana cubrirá las necesidades de la mayoría de las personas. Los adultos mayores y las personas con ciertas condiciones de salud o bajo medicamentos, pueden necesitar una dosis mayor. Asegúrate de consultar con tu proveedor médico para establecer la dosis necesaria.

### ■ Ácidos grasos omega-3

Ya sea que quieras optimizar tu salud cardiovascular, garantizar el crecimiento y desarrollo adecuado de tus hijos o aliviar dolores, una alimentación basada en plantas rica en frutas, vegetales, frutos secos, semillas y legumbres, cubrirán tu ingesta necesaria de ácidos grasos esenciales.

### ■ Frutos secos y semillas

Una dieta baja en grasas no es una dieta sin grasa. Las plantas contienen trazas de aceites y grasas naturales importantes para la salud. Algunas personas agregan fuentes saludables de grasas omega 3 (grasas buenas) como las nueces, linaza o aceite de linaza, o productos derivados de la soya. Investigaciones científicas muestran los beneficios para la salud cuando se consume una pequeña porción de frutos secos al día, a pesar de que estos tienen un alto contenido de grasa.

### ■ Fibra

Este nutriente se consigue únicamente en las plantas como los vegetales, las frutas, los frijoles y los cereales integrales. La fibra ayuda con la digestión, la pérdida de peso, la salud cardíaca, la prevención del cáncer e incluso mejora tu calidad de vida. La carne y los productos lácteos no contienen fibra. Procura consumir 40 gramos de fibra diarios para tener una salud óptima.



# Crea tu menú usando alimentos de los cuatro grupos de El Plato Poderoso



## Batido de frambuesas

3 porciones

- 2 tz (480 ml) de leche de soya o de arroz fortificada, sabor a vainilla
- 1 banana grande cortada en trozos
- 1/2 tz (66 gr) de frambuesas congeladas, sin endulzar
- 1/4 tz (60 ml) de jugo de frambuesa concentrado congelado, sin endulzar

Colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una textura cremosa. Servir inmediatamente.

### Por porción de 1 taza:

CALORÍAS: 203, GRASA: 3,2 g, COLESTEROL: 0 mg, PROTEÍNAS: 7 g, CARBOHIDRATOS: 39,2 g, SODIO: 97 mg

**Referencia:** Romper con la seducción de los alimentos (*Breaking the Food Seduction*), Neal D. Barnard, MD; receta de Jo Stepaniak; © Jo Stepaniak 2005, publicación autorizada.



## Tostada francesa con bananas

4 porciones

- 2 bananas medianas
- 2/3 tz (165 ml) de leche de soya
- 2 cdas (50 gr) de jarabe de maple/arce
- 1/8 cdta (0,35 g) de canela
- 4 rodajas de pan integral
- Aceite vegetal en aerosol

Mezclar las bananas, la leche, el jarabe y la canela hasta obtener una textura homogénea. Verter la mezcla en un plato hondo y remojar las rodajas de pan un minuto por cada lado. Pasar con cuidado a una sartén rociada con aceite vegetal. Cocinar primero un lado hasta que esté dorado, aproximadamente tres minutos, luego voltear y cocinar el otro lado hasta que se dore.

### Por rodaja:

CALORÍAS: 173, GRASA: 2,2 g, COLESTEROL: 0 mg, PROTEÍNAS: 4,8 g, CARBOHIDRATOS: 36,5 g, SODIO: 174 mg.

**Referencia:** *Comida para la vida (Food for Life)*, Neal D. Barnard, MD; receta de Jennifer Raymond, MS, RD.



## Fajitas fáciles de vegetales

6 porciones

- 1/4 tz (60 ml) de agua o caldo de vegetales
- 1 cebolla, cortada en tiras
- 1 cda (6 g) de comino molido
- 3 pimientos morrones (rojo, amarillo, verde) sin semillas y cortados en tiras
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 6 tortillas integrales
- 1 tz (250 g) de salsa picante de tomate

Calentar el caldo o el agua en una sartén antiadherente. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté translúcida. Agregar el comino y los pimientos morrones. Cocinar a fuego medio hasta que los pimientos estén tiernos. Calentar los frijoles en el microondas durante un minuto.

Colocar la tortilla en una sartén grande a fuego medio-bajo. Agregar 1/2 taza de frijoles negros calientes y 1/2 taza de la mezcla de cebolla y pimientos. Doblar la tortilla a la mitad sobre los frijoles y los vegetales y cocinar durante tres minutos. Retirar del fuego y decorar con la salsa. Repetir los pasos con las cinco tortillas restantes.

### Por porción

#### (1/6 de la receta):

CALORÍAS: 257, GRASA: 2 g, COLESTEROL: 0 mg, PROTEÍNAS: 12,9 g, CARBOHIDRATOS: 50,3 g, SODIO: 408 mg

**Referencia:** Jennifer Reilly, RD.



## Ensalada azteca

8 porciones

Esta ensalada se puede preparar con anticipación y se conservará bien por varios días.

- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 cebolla morada, finamente picada
- 1 pimiento morrón verde, sin semillas y cortado en cubos
- 1 pimiento morrón rojo o amarillo, sin semillas y cortado en cubos
- 1 lata de 15 onzas de maíz escurrido o 1 bolsa de 10 onzas de maíz, descongelado
- 2 tomates, cortados en cubos
- 3/4 tz (12 g) de cilantro fresco picado (opcional)
- 2 cdas (30 ml) de vinagre de arroz
- 2 cdas (30 ml) de vinagre de manzana
- Jugo de 1 limón o lima
- 2 dientes de ajo, aplastados o picados
- 2 cdas (12 g) de comino molido
- 1 cda (6 g) de coriandro molido
- Chile (ají) en polvo, al gusto

En un tazón grande, colocar los frijoles, la cebolla, los pimientos morrones, el maíz, los tomates y el cilantro. En un tazón pequeño, mezclar los vinagres, el jugo de limón o de lima, el ajo, el comino, el coriandro y el chile en polvo. Verter la mezcla sobre la ensalada y mezclar todo.

### Por porción de 1 taza:

CALORÍAS: 158, GRASA: 1,1 g, COLESTEROL: 0 mg, PROTEÍNA: 7,7 g, CARBOHIDRATOS: 31,6 g, SODIO: 420 mg

**Referencia:** Alimentación saludable para toda la vida para prevenir y tratar la diabetes (*Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes*), de Patricia Bertron, RD; receta de Jennifer Raymond, MS, RD.

## Lista de compras

Comenzar con lo básico

### Cereales:

- Avena en hojuelas
- Pan (rico en fibra o pan integral de centeno)
- Arroz integral
- Quinoa
- Pasta integral

### Frijoles:

- Frijoles negros (enlatados o secos)
- Garbanzos (enlatados o secos)
- Lentejas rojas (secas)
- Edamame (congelado)

### Frutas:

- Bananas
- Manzanas
- Frutos del bosque (frescos o congelados)
- Pasas

### Vegetales:

- Brócoli (fresco o congelado)
- Espinaca (fresca o congelada)
- Batatas/camotes
- Col rizada
- Lechuga
- Zanahorias
- Pepinos
- Tomates/jitomates (enlatados)

### Otros:

- Leche de soya, arroz, almendras o leche vegetal de preferencia
- Compota de manzana
- Vinagre balsámico
- Canela
- Salsa marinara
- Mostaza
- Salsa de soya o tamari

