

# EL MÉTODO DEL PLATO

Recetas fáciles para planificar tus menús y comer de manera saludable

ADRIANA OROZ LACUNZA



¿Conoces el método del plato? Es una herramienta muy fácil de utilizar que te ayudará a planificar tus comidas y cenas y a asegurarte que sean nutricionalmente completas y equilibradas teniendo en cuenta la relación entre los tres principales grupos de alimentos:



En este libro, la dietista-nutricionista Adriana Oroz Lacunza te explica cómo incorporar este método en tu menú semanal y te Brinda más de 60 recetas deliciosas y sencillas que te ayudarán a comer de manera saludable y organizarte para cocinar y conseguir el objetivo que te propongas. Siguiendo sus consejos conseguirás:

- ✓ Mejorar la calidad de tu alimentación diaria.
- ✓ Planificar menús para comer variado.
- ✓ Aprender a cocinar de manera eficiente para toda la semana siguiendo una planificación organizada.

«Dejad de saltar de dieta en dieta y aprended a vivir de una manera saludable. Preocupaos por cambiar y mejorar la manera en que os planteáis y gestionáis vuestra alimentación del día a día para que sea más saludable, equilibrada y podáis mantenerla siempre. No solo se debe cambiar la elección de los alimentos, sino también la frecuencia con que se consumen y la manera en que se pueden llegar a cocinar».

p. 37

## SOBRE LA AUTORA

**ADRIANA OROZ LACUNZA** es pamplonesa de nacimiento y barcelonesa de adopción. Se graduó en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de Navarra y tiene un Máster de Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona.

Actualmente pasa consulta presencial y online en la clínica Alimmenta de Barcelona, tratando temas como: cambios de hábitos mediante educación nutricional, sobrepeso, obesidad, patologías (dislipemias, diabetes...), intolerancias, alimentación vegetariana o vegana y, también, nutrición deportiva. A su vez, trabaja como divulgadora, tanto desde sus redes sociales, **@adristylelife**, como desde su página web **dietista-nutricionista.com**, con el objetivo de transmitir que la alimentación y la educación nutricional son fundamentales para adquirir hábitos saludables y cuidar nuestra salud física y emocional.



© Archivo de la autora

## SUMARIO

### Introducción

### Mi historia

### EL MÉTODO DEL PLATO

- Verduras y hortalizas
- Proteína
- Hidratos de carbono
- Grasa
- Agua

### Nutrición, alimentación y salud

- No busquéis una dieta o una alimentación perfectas
- Diario/registro de comidas semanales
- Moveos

### Alimentación saludable

- La compra saludable
- Frutas, verduras y hortalizas
- Hidratos de carbono
- Proteína animal y vegetal
- Grasas saludables
- Cuadro de frecuencias de consumo diarias/semanales
- Menú semanal equilibrado (omnívoro-vegetariano)

### La despensa saludable

- ¿Cómo organizar la despensa?
- Básicos de mi despensa

### Comer saludable fuera de casa

- Consejos para mantener el equilibrio

### Básicos de cocina

- ¿Qué es una receta?
- Técnicas culinarias
- Especias y condimentos

### RECETAS

### Comidas y cenas

# INTRODUCCIÓN

«Echemos la vista seis años atrás, hasta un 4 de noviembre de 2014. Ahí comenzó todo. Como cada día, me preparé para desayunar mi pieza de fruta y mi café con leche y coloqué mis tostadas con aceite, tomate y pavo en el plato. Ese día me gustó cómo quedó mi desayuno y decidí fotografiarlo y subir la imagen a mi cuenta personal de Instagram. “Desayuno perfecto para comenzar el día con energía”, la titulé. Fue en ese momento cuando pensé: “¿Por qué no abrir una cuenta de Instagram profesional para poder fotografiar mis platos, mostrar lo que como y así compartir ideas de comidas saludables?” Por aquel entonces todavía desconocíamos la repercusión que esta red social nos traería. Pensé que tal vez si mostraba mis comidas, mis platos, enseñaba cómo los elaboraba y aportaba algún que otro contenido nutricional podría ayudar a todas las personas interesadas en cuidar su alimentación y llevar un estilo de vida saludable. No quería simplemente presentar una receta, unas cantidades o raciones, y hablar de nutrientes, calorías o propiedades, sino aportar ideas sobre cómo combinar e integrar alimentos de manera saludable para poder degustar el plato y disfrutar de él. Y entonces nació mi cuenta profesional @adristylelife, un proyecto que me ha llevado a estar donde estoy hoy, escribiendo las primeras líneas de este libro.

[...]

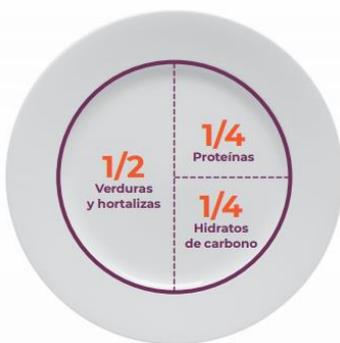
Este es un libro con recetas pero no de una cocinera, sino de una dietista-nutricionista apasionada por su trabajo, amante del mundo de la cocina y que disfruta con la comida; de una persona inquieta, curiosa, a quien le gusta probar nuevos alimentos, recetas y combinaciones. Son recetas atractivas, diferentes y originales, pero a la vez sencillas y prácticas, de una persona que vive sola, trabaja y no dispone de mucho tiempo en su día a día para cocinar, pero que quiere disfrutar de una comida rica y, cómo no, saludable.

Mis ganas de aprender, de mejorar, de querer ser cada vez una mejor profesional y de vivir la nutrición desde otra perspectiva me han llevado a tener la oportunidad de poder transmitir mis conocimientos y mi experiencia, ya no solo de forma teórica, sino también de un modo práctico, con este libro. Mi objetivo no es más que explicaros aspectos teóricos y proporcionaros recursos para traspasarlos de manera muy sencilla y práctica a vuestros platos diarios o vuestras comidas semanales y, por qué no, disfrutar del proceso».

pp. 12-13

## EXTRACTO DEL LIBRO

«[O]s quiero dar a conocer un método, el método del plato, que os ayudará a componer vuestras comidas principales para conseguir, de este modo, que sean equilibradas.



[...]

Con la distribución y proporciones que os explicaré a continuación daréis preferencia a los vegetales en cada comida principal, con una ingesta moderada pero suficiente de proteína, hidratos de carbono y grasas, necesarios para un óptimo rendimiento mental y físico diario. Se trata de dividir el plato de vuestras comidas principales (comidas y cenas) de la siguiente manera:

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Hay que comenzar a montar el plato dando preferencia siempre, con la mitad o base de vuestro plato, a las verduras y hortalizas. Podéis añadir las tanto crudas, en ensalada o cremas frías (gazpacho...), como cocidas (al horno, salteadas o en un wok, hervidas, al vapor o en forma de cremas o purés). Cuanto más color haya en el plato, más riqueza de antioxidantes tendrá.

Cualquier verdura y hortaliza es una buena opción y la cantidad que podéis consumir es libre, siempre y cuando incluyáis en el plato el resto de los ingredientes para que resulte equilibrado, completo y suficiente.

### PROTEÍNA

Un cuarto de plato deberá estar formado por proteínas de calidad, tanto de fuente animal como vegetal (huevo, carne, pescado, marisco, lácteos o legumbres y derivados como el tofu, la soja texturizada o el tempeh). Intentad variar la ingesta de proteínas en las dos comidas principales del día.

### HIDRATOS DE CARBONO

El otro cuarto de plato deberá estar compuesto por alimentos ricos en hidratos de carbono, como legumbres, arroz o pasta integral, patata o boniato, cuscús, quinoa, trigo sarraceno, pan integral...

### GRASA

Elaborad o acompañad vuestros platos con una ración de grasa en forma de aceite de oliva para cocinar o condimentar, aguacate, aceitunas, frutos secos y semillas».

pp. 22-24

## EJEMPLO DE RECETA

### «CEVICHE» DE LANGOSTINOS CON PATATA



#### INGREDIENTES

- 280-300 g de langostinos frescos
- 340 g de patata
- 210 g de tomate
- 80 g de aguacate
- 90 g de cebolla morada
- 140 g de mango
- Zumo de ½ limón
- Vinagre de manzana
- Cilantro fresco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- Sal

#### RECETA APTA PARA:

Celíacos, intolerantes/ alérgicos a los lácteos o al huevo.

#### CURIOSIDAD DE COCINA:

El ceviche es un plato frío en forma de ensalada de pescado crudo «cocinado» con limón o lima y acompañado de cebolla, ají, cilantro y una guarnición de maíz y boniato.

#### ELABORACIÓN

1. Lavar bien las patatas para cocerlas directamente con piel con un poco de agua y sal (estarán listas en unos 20-25 minutos). También pueden cocinarse en el microondas envueltas con papel film, y estarán hechas en unos 15 minutos.
2. Limpiar y pelar los langostinos. Se pueden consumir crudos o cocinados. Pueden cocerse con agua y sal y estarán listos en unos 10 minutos. Una vez cocidos, colocarlos sobre un paño húmedo para que se puedan pelar mejor.
3. Pelar y trocear al gusto las patatas ya cocidas. Lo mejor es cortarlas en dados no muy pequeños para que se puedan comer con cada bocado, probando los dos ingredientes principales. A continuación, pelar y cortar en dos o tres trozos los langostinos y ponerlos en un bol junto con la patata.
4. Limpiar y cortar en dados el tomate, el aguacate y el mango (es mejor que no estén muy maduros para que mantengan su consistencia) e incorporarlos al bol con el resto de los ingredientes.
5. Pelar y cortar la cebolla en juliana.
6. Preparar la vinagreta con el zumo de limón, el aceite, el vinagre de manzana, el cilantro picado y la sal. Finalmente, incorporar todos los ingredientes al bol, añadir la vinagreta y remover. Dejar reposar unos 5-6 minutos para que se mezclen los sabores. Rectificar con los condimentos si es necesario.



RACIONES



TIEMPO



DIFICULTAD

#### Para más información:

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran  
934 928 442  
[especializadas@colaborador.planeta.es](mailto:especializadas@colaborador.planeta.es)