

Las guarniciones (o cómo acompañar con salud)

Elegir bien las guarniciones ayuda a equilibrar nutricionalmente los menús, realzando su atractivo a partir de combinar colores y texturas. Te explicamos cómo dar variedad a tus comidas, y cómo hacerlo a partir de criterios de alimentación saludable, equilibrando el aporte de calorías y de nutrientes.

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA,
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES
INSTITUCIONALES DE LA ACADEMIA
ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

gunos parámetros (demasiado contundente, demasiado rico en proteínas, etc) y, a su vez, pobre en otros (falta de hortalizas, etc). A su vez, huir de guarniciones repetitivas (patatas fritas o ensalada verde) puede ayudarnos a romper la monotonía de nuestras propuestas culinarias.

Qué tipo de ingredientes elegir

Si planteamos un plato único, la carne, el pescado o los huevos han de ocupar únicamente una cuarta parte del plato, cediendo el protagonismo a cereales integrales (arroz, pasta, etc) y hortalizas (berenjena, calabacín, tomate, lechuga, setas etc). Por ejemplo:

- 50% del plato: hortalizas
- 25% del plato: carne, pescado o huevo
- 25% del plato: cereales (arroz, pasta etc.), legumbres o tubérculos

Además de adornar los platos, las guarniciones también ayudan a equilibrarlos nutricionalmente. Permiten enriquecer los menús con distintos tipos de alimentos, así como también a equilibrar el aporte de calorías y de nutrientes, tanto en variedad como en cantidad. Además, elegir una guarnición adecuada, puede ayudar a aligerar un menú demasiado copioso o, por el contrario, complementar un menú que, en su defecto, podría resultar demasiado ligero. Por ejemplo, si a un menú a base de un primero de arroz, segundo de pescado y postre de fruta, lo complementamos con una guarnición de garbanzos, puede ser excesivo en al-

ELEGIR UNA GUARNICIÓN ADECUADA PUEDE AYUDAR A ALIGERAR UN MENÚ DEMASIADO COPIOSO O, POR EL CONTRARIO, COMPLEMENTAR UN MENÚ QUE PODRÍA RESULTAR DEMASIADO LIGERO

Si planteamos un menú a base de un entrante y un segundo, principalmente las configuraciones a seguir son:

Opción a)

- Entrante (50%): hortalizas
- Plato principal (25%): carne, pescado o huevos
- Guarnición (25%): cereales, legumbres y/o tubérculos
- Postre: fruta

Opción b)

- Entrante (50%): cereales, legumbres y/o tubérculos
- Plato principal (25%): carne, pescado o huevos
- Guarnición (25%): hortalizas
- Postre: fruta

Opción c)

- Entrante (50%): hortalizas
- Plato principal (50%): cereales, legumbres y/o tubérculos
- Postre: fruta

Más vegetales (y menos animales)

Actualmente se recomienda encarecidamente, tanto por razones de salud como por motivos medioambientales, aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal (hortalizas, cereales, legumbres, tubérculos, etc) y reducir el de alimentos de origen animal (carne, pescado o huevos). Por lo que, en la práctica, esto implica que los alimentos de origen animal, como los filetes de carne o los de pescado, no deben ser habitualmente el ingrediente estrella (o más abundante) de los menús. Es decir, se trata de reducir el tamaño de las raciones de este tipo de alimentos en nuestros platos (además de reducir la frecuencia de consumo). Y un buen truco para seguir este consejo y sin que los menús queden *pobres*, es aumentar el tamaño de las guarniciones.

Color, sabor, textura y mucho más

Además de incluir guarniciones en nuestro plato con el fin de ayudar a conseguir el equilibrio alimentario, éstas también nos pueden ayudar a hacer más atractiva nuestra propuesta, ya sea consiguiendo contrastes de texturas, colores y sabores. Por ejemplo, acompañar un pescado al horno (textura blanda y color blanco) puede resultar más seductor si se guarnece con unas alcachofas fritas (crujientes y verdes) que si se acompaña

con un puré de patata (blanco y blando). Es decir, elegir colores discordantes con el resto de los ingredientes del menú y conseguir texturas y sabores diversos, nos puede ayudar a realzar los platos. Es más, las guarniciones están en boga. Tanto es así, que entre las últimas tendencias se cuenta incluir en el plato principal tres guarniciones distintas (cereales integrales, hortalizas y frutas).

Asimismo, priorizar los ingredientes frescos, y mejor aún si son de cercanía y temporada, dotará al menú de connotaciones mucho más allá de los beneficios estrictamente nutricionales que nos puede aportar un menú (con su guarnición) bien equilibrado. ●

HUIR DE GUARNICIONES REPETITIVAS (PATATAS FRITAS O ENSALADA VERDE) PUEDE AYUDARNOS A ROMPER LA MONOTONÍA DE NUESTRAS PROPUESTAS CULINARIAS

