



La Universidad de Harvard te cuenta en una simple foto como es la dieta perfecta



Saber qué hemos de comer y en qué cantidades es ahora mucho más fácil. La universidad de Harvard ha creado una nueva imagen que substituye la tradicional pirámide alimentaria. ¿El objetivos? Dejar claro a los consumidores qué ha de llevar el plato de comida. Los expertos del centro habían detectado que la pirámida ayudaba a hacer las compras en el supermercado, pero que costaba más de descifrar a la hora de preparar la dieta.

Los nutricionistas de Harvard han creado 'El plato para comer sano', una infografía muy



fácil de recordar y entender que ayuda a confeccionar un plan de alimentación realmente saludable. Según los expertos, si se siguen las directrices que da esta nueva imagen se reduce 'notablemente' el riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular o de morir de manera prematura. Eso sí, siempre combinando la dieta con una vida activa.

La imagen está hecha a partir de cuatro colores repartidos en proporciones diferentes. El más presente es el verde, que representa las verduras. Seguidamente destaca el rosa, que simboliza la variedad de color de las verduras. Finalmente, el plato recoge dos colores más: el azul, que representa las proteínas sanas (como el pescado, los frutos secos o el pollo) y el amarillo (que identifica los cereales integrales, la pasta o el arroz).