



3 CO ME
3COLOURMETHOD

La salud en tres colores
MAPA PARA EL DISEÑO DE MENÚS SALUDABLES
Confecciona tu propio menú poniendo color a tu alimentación

CONFECCIONA TU MENÚ: Almuerzos y cenas

MODELO 1

MODELO 2

MODELO 3

MODELO 4

- 1 Siempre dos platos + tres colores.
- 2 ¡Ojo con los volúmenes de los colores en los platos!
- 3 Combina los distintos modelos en las comidas principales.
- 4 Agua + pan integral + fruta.
- 5 Utiliza aceite de oliva virgen o virgen extra como grasa principal para cocinar y aliñar.

COLORES Y ALIMENTOS:

VERDE
Vitaminas y minerales.
Verduras y frutas.

AMARILLO
Hidratos de carbono.
Avena, pasta, pan y cereales integrales, patatas, maíz, quinoa, yuca, boniato, mijo, trigo sarraceno, amaranto, bulgur, arroz, gofio.

ROJO
Proteínas.
Animales: huevo, pescado, carne, queso, yogur. Vegetales: frutos secos, proteína de soja texturizada, tofu, tempeh, seitan.

AMARILLO Y ROJO
Hidratos de carbono y proteínas.
Lentijas, garbanzos, judías, alubias, soja verde.

VERDE Y ROJO
Vitaminas, minerales y proteínas.
Habas, guisantes, judías verdes.

COMPLETA EL DÍA: Desayunos y meriendas

- Ejemplo 1: leche + tostada de pan integral + fruta.
- Ejemplo 2: yogur natural o queso batido + avena integral + fruta troceada.
- Ejemplo 3: hummus con crudités de verduras.
- Ejemplo 4: infusión + pan integral + huevo revuelto con pimientos + fruta.

Complementa con: aceite de oliva virgen o virgen extra, aguacate, tomate, frutos secos, semillas, etc.

Mapa para el diseño de menús saludables.

El método de los tres colores, '3 Come', una completa guía alimentaria para diseñar menús

03-05-2022

Tras dos artículos 'desmontando' el Plato de Harvard, nuestro habitual colaborador José M. Capitán nos explica en esta tercera entrega, cómo utilizar el método de los tres colores ('3Come') y cómo emplearlo en educación alimentaria, en clínica y como modelo para confeccionar y servir menús en restauración colectiva.

En dos artículos publicados recientemente (link al pie de la noticia) hemos argumentado las razones por las que el Plato de Harvard no debe emplearse ni en clínica ni en educación alimentaria, debido a las graves deficiencias que presenta como guía alimentaria y a su diseño erróneo.

El mismo razonamiento que hemos usado para desmontar al Plato de Harvard como 'una importante herramienta de salud pública', es el que nos sirve para construir el esquema del método de los tres colores. Para diseñar este método partimos de las recomendaciones que realiza la Organización Mundial de la Salud sobre el consumo de macronutrientes y del gramaje que deben tener los distintos alimentos para cumplir tales recomendaciones, compatibles, casi siempre, con los que propone la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria por cada grupo etario; también tendremos en cuenta el volumen que estas cantidades de alimentos ocupan en el plato. Con los resultados obtenidos confeccionamos una guía volumétrica coherente y adecuada a las necesidades nutricionales de la población española. El método, también, será fácilmente adaptable a las recomendaciones que se puedan realizar en casi cualquier otro país. Para facilitar esta adaptación, en nuestra explicación, y a modo de ejemplos, ubicaremos en el lugar adecuado a distintos alimentos procedentes de otras culturas, alimentos que, por otra parte, también se pueden adquirir en nuestros mercados y supermercados.

Así pues, vamos a explicar de una forma casi esquemática cómo utilizar el método de los tres colores y cómo emplearlo en educación alimentaria, en clínica y como modelo para confeccionar y servir menús en restauración colectiva (descárgate el 'Mapa para el diseño de menús saludables').

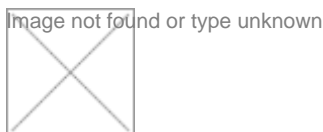
Mapa para el diseño de menús saludables y sostenibles

1. Fíjate en el ángulo superior derecho del mapa (foto de apertura) y comprueba qué alimentos están representados por los colores verde, amarillo, rojo, amarillo-rojo y verde-rojo. Cada color representa el nutriente o nutrientes en los que destaca cada alimento.



Colores, alimentos, nutrientes.

2. Fíjate ahora en la mitad izquierda del mapa y verás cuatro parejas de círculos. Estos círculos representan primeros y segundos platos de almuerzos y cenas. Los colores en el interior de los platos representan alimentos y las proporciones que los colores ocupan en cada plato indican el volumen que deben ocupar los distintos alimentos.



Almuerzos y cenas con tres colores.

3. Como regla general, come siempre con dos platos y tres colores para que tu alimentación sea rica, variada, suficiente y completa.

4. Confecciona tus almuerzos y cenas atendiendo a cualquiera de los cuatro modelos propuestos; todos los modelos tienen una composición de macronutrientes similar y son ricos en micronutrientes.

5. Combina los distintos modelos de menús propuestos a lo largo del día y de la semana.

6. Acompaña cada comida principal con pan integral, bebe fundamentalmente agua y toma fruta de postre.

7. Utiliza un aceite de buena calidad para cocinar o aliñar ensaladas como el aceite de oliva virgen o virgen extra.

8. Puedes realizar variaciones sobre los modelos propuestos y, por ejemplo, repartir un mismo volumen de alimentos proteicos entre los dos platos en lugar de concentrarlo en uno solo. Como regla general, para realizar modificaciones sobre el esquema principal, puedes dividir los dos platos en seis sectores (tres sectores por plato, siendo un sector igual a un tercio del volumen de un plato) y asegurarte que: a) los alimentos representados por el color verde ocupan un volumen mínimo de dos sectores en el conjunto de los dos platos, b) los alimentos representados por el color amarillo, también, ocupan un volumen mínimo de dos sectores y c) los alimentos representados por el color rojo ocupan un único sector. Un ejemplo de esto sería un primer plato con dos sectores verdes y uno amarillo (ensalada variada con quínoa) y un segundo plato con un sector rojo, un sector verde y un sector amarillo (solomillo de cerdo con pimientos del piquillo y judías verdes y un poco de puré de patatas). Este último ejemplo no corresponde a ninguno de los cuatro modelos básicos propuestos en el mapa de diseño de menús, pero guarda las mismas proporciones de colores/alimentos que se proponen en el método.

9. ¡Ojo!, Las legumbres son alimentos muy completos desde el punto de vista nutricional, por tanto, un plato de leguminosas secas (garbanzos, chícharos, lentejas) ocupa dos sectores amarillos y, al mismo tiempo, uno rojo; y un plato de leguminosas frescas (habas, guisantes) ocupa dos sectores verdes y medio sector rojo.

10. Ten en cuenta que para las distintas edades, estados fisiológicos o actividad física no varían las proporciones que ocupan los colores/alimentos en los platos, solo varía el tamaño de los mismos que, en todos los casos, se ajustarán a las necesidades y apetito de cada individuo. De esta forma, un niño de cinco años comerá dos platos pequeños con tres colores y las proporciones indicadas y una chica gestante tomará dos platos grandes, también con sus tres colores y las mismas proporciones.

11. Empieza a comer siempre con un plato de color verde si quieres mantener o perder peso (este orden favorece la saciedad y el control de la ingesta) y, al contrario, con un plato de color amarillo si lo que quieres es ganar peso (nos aseguramos que el aporte energético sea suficiente antes de que aparezcan los primeros signos de saciedad). Un plato es de color verde cuando sus ingredientes principales son verduras y es de color amarillo cuando sus ingredientes principales son alimentos ricos en hidratos de carbono. No existen los platos de color rojo, puesto que los alimentos proteicos solo ocupan una porción menor del plato verde o amarillo.

12. Por último, observa el recuadro situado en la parte inferior derecha del mapa y confecciona tus desayunos y meriendas, también, con tres colores. Recuerda que, un alimento saludable lo es a cualquier hora del día y que si desayunamos un tipo de alimentos u otro responde más a factores de tipo cultural, y de hábitos alimentarios, que a criterios nutricionales.

Image not found or type unknown



Desayunos y meriendas con tres colores.

Al finalizar la explicación puedes entregar un mapa '3Come' a tus pacientes o alumnos para que les sirva de guía y recordatorio.

En general, esta guía alimentaria promueve una alimentación saludable y sostenible que se basa en alimentos de origen vegetal, que modera el consumo de alimentos de origen animal, y que evita a los alimentos ultraprocesados y al alcohol; estando en consonancia con las recomendaciones de la Pirámide Saludable y Sostenible del Codinan.

Image not found or type unknown



Para una explicación más completa puedes detallar las recomendaciones existentes en cada país sobre la frecuencia del consumo de alimentos. En España son compatibles con las del siguiente listado:

- **Frutas:** 3 piezas/día o más. Una pieza es igual a una naranja o una manzana de tamaño medio, 2 o 3 ciruelas, un racimo de uvas o una tajada de melón.
- **Verduras y otras hortalizas:** al menos 2 platos/día, uno en forma de ensalada (1 plato = 2 o 3 sectores)
- **Arroz, pasta, patatas, trigo sarraceno u otras fuentes de alimentos ricos en hidratos de carbono:** un plato en cada comida principal. Se elegirán las variedades integrales (1 plato = 2 o 3 sectores).
- **Pan integral:** acompañando las comidas.
- **Legumbres:** 3 o más platos/semana (1 plato = 3 sectores).
- **Frutos secos:** puede consumirse un puñado diario (crudos o tostados).
- **Otras proteínas vegetales:** seitán, tofu, tempeh, proteína de soja texturizada u otros derivados de las legumbres. Pueden sustituir parcial o totalmente a los alimentos de origen animal, por ejemplo, en las dietas vegetarianas.
- **Leche, yogur, queso:** 2-3 lácteos/día, sin azúcares añadidos. Puedes alternar un vaso de leche o de yogur con un trozo de queso fresco o una porción más pequeña de queso semicurado o curado.
- **Huevos:** 3-4 unidades/semana. Se pueden consumir más huevos por semana en sustitución de otros alimentos proteicos.
- **Pescados y mariscos:** 3-4 porciones/semana. Al menos una porción de pescado azul (1 porción = 1 sector).
- **Carnes magras y aves:** 2-3 porciones/semana, alternando su consumo (1 porción = 1 sector).
- **Aceite de oliva virgen o virgen extra:** 4-6 cucharadas soperas. Tanto para preparaciones en crudo como para platos cocinados.
- **Agua:** a demanda.

Noticias Relacionadas

- Diez razones por las que el Plato de Harvard no es adecuado en España como guía alimentaria
- El Plato de Harvard en tela de juicio... ¿promueve una alimentación saludable?
- El reto de elaborar dietas de textura modificada... la visión del chef
- Las personas veganas en España han aumentado un 60% en relación al año 2019



José M. Capitán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, imparte cursos desde hace más de veinte años y ha sido elegido, recientemente, decano de [Codinan](#). @: jmcapitan@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).