

¿Qué necesita un plato combinado para ser el mejor?

Noticias 24hs | 07-11-2023 | 19:29



Plato combinado

Uno de los platos más demandados en los restaurantes que ofrecen menús diarios son los platos combinados. ¿Qué es lo que tiene este tipo de propuesta que conquista?

En realidad, el concepto de plato combinado se asemeja mucho a lo que los expertos nutricionistas recomiendan: una serie de alimentos que, en conjunto, forman una dieta saludable.

Aunque muchos de ellos suelen ser empanados o llevar fritos, lo cierto es que cada vez se trabajan más por ofrecer productos saludables que cumplan con la demanda de sus clientes y con unas directrices que permitan llevar una dieta variada y que beneficie la salud.

¿Tenemos un compromiso con nuestros comensales. Debemos proponer todo tipo de productos, pero siempre pensando también en ofrecer versiones saludables de los clásicos. Uno de los que mejor representan esto son los combinados. En ellos podemos ofrecer una combinación de carne o pescado, verdura o ensalada y carbohidratos y crear algo saludable y totalmente para el día a día? explican desde La Taberna Joe.

¿Qué dicen los nutricionistas?

Según la propia Universidad de Harvard existe el plato perfecto. Es aquel que, cocinado con aceites saludables, cuenta con proteína saludable en forma de carne, pollo, legumbres o pescado y se acompaña de una buena ración de verduras o ensalada que cumpla la función verde del plato y que cubra, al menos, la mitad del mismo.

Se puede añadir también el cereal por varias vías. Ya sea en forma de pan o bien de arroces integrales, esta parte ofrecería la combinación que junto con la fruta de postre y el agua de bebida, ofrecería la comida perfecta a cualquier niño o adulto.

?Es clave ir variando la proteína para que la dieta sea variada. Se pueden conseguir platos de lo más apetecibles y variados gracias a este tipo de propuestas sin cansar con el mismo sabor o presentación? cuentan.

Sin duda, quienes están habituados a comer fuera de casa valoran muy positivamente este tipo de oferta gastronómica en las cartas. Es necesario apostar por opciones que cubran las necesidades del organismo de una forma sana.

Autor: Redacción