Cómo armar un plato equilibrado sin contar calorí

Alimentación y bienestar · 10/11/2026 · Por Camilo Calderón

Aprende a combinar verduras, proteínas, cereales y grasas saludables para construir comidas variadas y equilibradas sin contar calorías ni seguir reglas complicadas.

Cómo armar un plato equilibrado sin contar calorías

Comer de manera equilibrada no tiene por qué convertirse en una operación matemática. No necesitas pesar cada alimento, revisar constantemente las calorías ni preparar recetas complicadas para construir comidas variadas y nutritivas.

Una estrategia sencilla consiste en aprender a combinar diferentes grupos de alimentos y observar cómo se complementan entre sí.

La idea es que tu plato incluya variedad, aporte nutrientes importantes y, sobre todo, se adapte a tus gustos, necesidades y posibilidades.

1. Empieza por las verduras

Las verduras son una excelente base para construir comidas variadas. Aportan fibra, vitaminas, minerales y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo.

Puedes combinar varias opciones y aprovechar los alimentos disponibles en cada temporada.

Algunas alternativas fáciles de conseguir son:

Brócoli y coliflor.

Zanahoria y tomate.

Espinaca y lechuga.

Pepino y pimentón.

Habichuelas y calabacín.

No tienes que comerlas siempre crudas. Puedes prepararlas al vapor, salteadas, asadas, en ensaladas o incorporarlas a sopas y guisos.

Una buena estrategia es procurar que las verduras tengan una presencia importante en tus comidas principales.

2. Incluye una fuente de proteína

Las proteínas participan en la formación y reparación de tejidos y cumplen funciones esenciales en el organismo.

Puedes obtenerlas de alimentos de origen animal o vegetal.

Entre las opciones están:

Huevos.

Pollo y pescado.

Carne.

Fríjoles, lentejas y garbanzos.

Yogur natural y otros lácteos.

Tofu y otras preparaciones de soya.

No es necesario consumir carne en todas las comidas. Las leguminosas, por ejemplo, son una alternativa versátil, económica y nutritiva que puedes combinar con cereales.

3. No le tengas miedo a los carbohidratos

Los carbohidratos son una fuente importante de energía. El objetivo no es eliminarlos, sino prestar atención a las fuentes que forman parte de la alimentación.

Puedes incluir:

Arroz.

Avena.

Papa y yuca.

Plátano.

Maíz y arepa.

Quinoa.

Pan y pasta, preferiblemente integrales cuando sea posible.

Los cereales integrales conservan más componentes del grano, incluida la fibra, en comparación con sus versiones refinadas.

En Colombia tenemos muchas opciones tradicionales para incluir este grupo de alimentos. No necesitas adoptar una alimentación extranjera para comer de forma variada.

4. Incorpora grasas saludables

Las grasas también cumplen funciones importantes: participan en la absorción de determinadas vitaminas y forman parte de las estructuras celulares.

Algunas opciones para incorporarlas son:

Aguacate.

Maní y nueces.

Semillas.

Aceite de oliva.

Otros aceites vegetales.

La clave está en elegir fuentes variadas y prestar atención a las cantidades, sin asumir que todos los alimentos que contienen grasa deben evitarse.

5. Una guía visual para organizar el plato

Una forma práctica de aplicar estas ideas es utilizar modelos visuales de alimentación saludable.

Como orientación general, puedes organizar una comida principal procurando incluir:

Una buena cantidad de verduras y, según la comida, frutas.

Una fuente de proteína, como pescado, pollo, huevo o leguminosas.

Una fuente de energía, como arroz, papa, avena, maíz o plátano.

Una pequeña cantidad de grasas saludables.

En Colombia contamos con el Plato Saludable de la Familia Colombiana, una referencia que contempla los diferentes grupos de alimentos y promueve el consumo de productos frescos y variados.

Esta distribución es una orientación educativa, no una fórmula obligatoria. Las necesidades cambian según la edad, la actividad física, el estado de salud, las preferencias y otros factores individuales.

6. Ejemplos de platos equilibrados con alimentos cotidianos

No necesitas ingredientes costosos ni preparaciones elaboradas. Mira algunas combinaciones posibles:

Opción 1: Almuerzo tradicional

Arroz.

Pechuga de pollo.

Ensalada de tomate y pepino.

Aguacate.

Opción 2: Una alternativa con leguminosas

Lentejas.

Arroz.

Zanahoria y brócoli.

Una porción de fruta.

Opción 3: Una comida con pescado

Pescado al horno.

Papa cocida.

Verduras salteadas.

Agua.

Opción 4: Una comida sencilla con huevo

Huevos preparados al gusto.

Arepa de maíz.

Tomate y espinaca.

Una porción de fruta.

Son ejemplos orientativos. Puedes cambiar los ingredientes según lo que tengas disponible y tus preferencias.

7. ¿Cómo mantener el equilibrio sin complicarte?

La alimentación saludable no depende de que cada plato sea perfecto. Lo importante es el patrón de alimentación que construyes a lo largo del tiempo.

Estas ideas pueden ayudarte:

Planifica algunas comidas antes de hacer mercado.

Compra alimentos frescos y de temporada.

Ten leguminosas disponibles para preparar diferentes recetas.

Combina colores y grupos de alimentos.

Alterna las fuentes de proteína.

Mantén agua disponible durante el día.

Evita convertir un alimento específico en algo prohibido sin una razón que lo justifique.

También recuerda que comer bien no significa gastar más. Muchas preparaciones nutritivas pueden hacerse con ingredientes cotidianos y económicos.

8. Una ayuda práctica para organizar tus comidas durante el mes

Hasta aquí hemos visto cómo combinar los alimentos y construir platos variados. Pero existe otro desafío que muchas personas conocen muy bien: saber qué preparar cada día.

Puedes tener buenas intenciones, comprar verduras, proteínas y otros ingredientes, pero cuando llega la hora de cocinar aparece la misma pregunta: ¿qué preparo hoy?

La falta de planificación puede hacer que repitamos las mismas comidas, desperdiciemos ingredientes o terminemos improvisando constantemente.

Una alternativa es contar con un menú organizado que te permita anticipar las comidas y hacer el mercado con mayor claridad.

Un recetario para dejar de improvisar todos los días

Si quieres llevar estas ideas a la práctica y necesitas inspiración para organizar tus desayunos, almuerzos y cenas, puedes conocer 30 Días de Comidas Fáciles.

Es un recurso digital que reúne:

32 recetas caseras explicadas paso a paso.

90 comidas organizadas para 30 días.

Un calendario con desayunos, almuerzos y cenas.

Cuatro listas de mercado semanales.

Herramientas para planificar las compras y organizar la cocina.

Ingredientes cotidianos que puedes conseguir en tiendas y plazas de mercado de Latinoamérica.

También incluye ideas de preparación anticipada para que puedas adelantar algunas tareas de cocina durante la semana.

¿Por qué puede interesarte?

Porque una alimentación variada no solamente depende de conocer los alimentos: también ayuda tener ideas para combinarlos, saber qué vas a preparar y contar con los ingredientes necesarios.

Si buscas precisamente esa organización, puedes revisar el contenido del recetario y comprobar si se adapta a tus necesidades.

DESCUBRE EL RECETARIO DE 30 DÍAS Y ORGANIZA TUS COMIDAS

Es una opción complementaria para quienes quieren ahorrar tiempo al decidir qué cocinar y tener más variedad de preparaciones caseras durante el mes.

Aviso de afiliación: este artículo contiene un enlace de afiliado. Si realizas una compra a través de él, podemos recibir una comisión sin costo adicional para ti. La recomendación no condiciona la información educativa del artículo.

Una forma más sencilla de pensar en la alimentación

En lugar de preguntarte constantemente cuántas calorías tiene cada alimento, puedes empezar por observar qué variedad hay en tu plato.

¿Incluiste verduras? ¿Tienes una fuente de proteína? ¿Hay una fuente de energía como arroz, papa, avena o maíz? ¿Estás incorporando diferentes alimentos durante la semana?

Estas preguntas pueden ayudarte a tomar decisiones más conscientes sin convertir cada comida en una fuente de estrés.

Comer equilibradamente no consiste en seguir un plato perfecto, sino en construir hábitos que puedas mantener.

Soy Camilo Calderón

APRENDE. DESCUBRE. EVOLUCIONA.