

“Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”

Hipócrates de Cos.



1 Consumir variedad de alimentos...

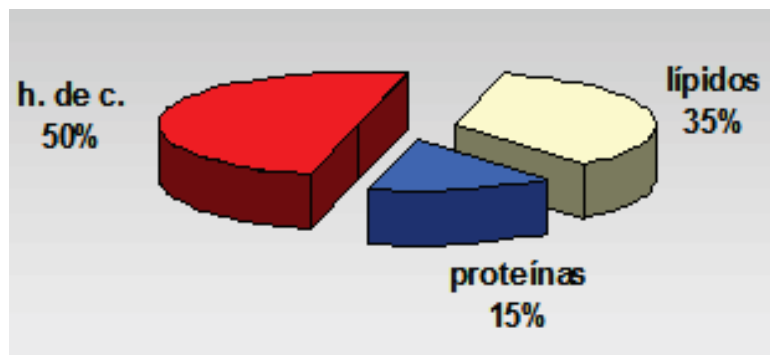


La variedad, en cantidades adecuadas, garantiza ingerir todos los nutrientes necesarios (proteínas, vitaminas...) y las sustancias no nutritivas que sin embargo también son convenientes (fibra, etc.)

2 Para mantener el peso adecuado, es necesario equilibrar el gasto y la ingesta **de alimentos y bebidas.**



¿Cuál debe de ser el aporte de energía (calorías) de los diferentes nutrientes a nuestra dieta?



Proteínas: 10-15% de las Kcal ingeridas
50% de origen animal
50% de origen vegetal

Grasas: 30-35% de las Kcal ingeridas
Grasas saturadas <7-8%
Evite las grasas trans o parcialmente hidrogenadas (mire las etiquetas de los alimentos)

Hidratos de carbono: 50-60% de las Kcal ingeridas y menos del 5 % en forma de azúcares añadidos.

3 Disminuya la ingesta de calorías de alimentos y bebidas poco nutritivas

(especialmente bebidas y comidas dulces, con alcohol y ricas en grasa).

Aumente la actividad física.



4 Consuma suficientes cantidades de frutas.

Mínimo 3 raciones al día

Ración media en adultos: **150-200 g. por ración**

Mejor en **piezas enteras** ya que en zumo perderán parte de sus propiedades y se desperdiciará la pulpa con la fibra.

1 ración equivale a:

- ✓ 1 pieza media: 1 manzana, 1 naranja, 1 plátano
- ✓ 2 piezas más pequeñas: kiwis, 2 mandarinas, 2 peras de agua
- ✓ 1 tacita de fresas, uvas o cerezas



4 **Consuma** suficientes cantidades **de hortalizas.**

Al menos, 2 raciones diarias.



Ración media en adultos: **200-250 g. por ración.** Una guarnición de verduras equivale a alrededor de 1/2 ración

Puede combinar hortalizas **crudas y cocinadas** (una ensalada y una parrillada de verduras, etc.)



5 Consume productos elaborados con cereales integrales a diario.

Pasta, arroz:

2-3 raciones/semana de 60-80 g en seco

Preferiblemente integral en vez de blanco o refinado (mayor aporte de fibra, vitaminas y minerales)

Pan:

2-3 raciones/ día de 40-50 g por ración.

Preferiblemente integral.



6 Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.



Son una fuente excelente de carbohidratos, fibra, hierro y proteínas vegetales. Con poca grasa, no contienen colesterol.

Debemos olvidar el mito de que engordan.



7 Consuma frutos secos a diario.

Aportan una cantidad destacada de ácidos grasos omega-3



Un consumo regular y moderado (unos 30 g), NO favorece el sobrepeso:

- ✓ 3 nueces
- ✓ 8 avellanas, 8 almendras
- ✓ 10-12 pistachos...



Evite tomarlos fritos o con sal. Tomar un puñado diario protege el corazón.

8 Use aceite de oliva virgen



Es el alimento básico de la Dieta Mediterránea y se han comprobado sus beneficios disminuyendo el riesgo de cáncer, de deterioro cognitivo, diabetes, controla el colesterol y la tensión arterial y es antioxidante.



Evita las grasas saturadas: palma, palmiste, coco, parcialmente hidrogenadas, grasas trans. Lee las etiquetas de los alimentos envasados



Una buena idea: reduce las visitas a los restaurantes de comida rápida, el uso de alimentos procesados, los fritos, la bollería y los dulces.



9 Ingiera 2 - 4 tazas diarias de leche o su equivalente en productos lácteos.

Son recomendables entre 2 y 3 raciones diarias. Aunque sea intolerante a la lactosa, ello no le impide tomar lácteos.



Una ración es:

- 1 vaso de 200 mL de leche preferiblemente semidesnatada
- 1 yogur
- 1 porción de queso fresco
- Otros tipos de lácteos y quesos

Los lácteos son una fuente imprescindible de proteínas, calcio, vitaminas D y del grupo B.



10 **Consuma** suficientes cantidades de **pescado: al menos, dos veces por semana.**

Pescado blanco.

Mínimo 2 veces por semana.

Ración media: 150-200 g

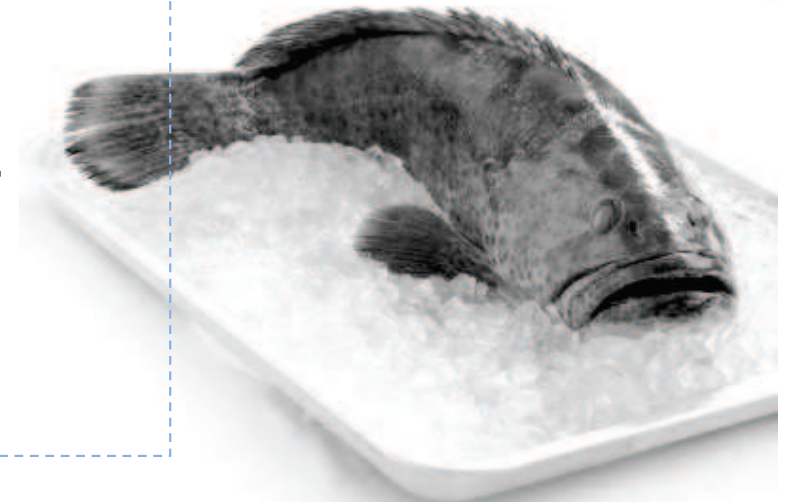
Pescado azul.

Atún, caballa, salmón, boquerones, sardinas...

2 veces por semana

Ración media: 150 g

Fuente principal de **Omega-3**



10 **Consuma** suficientes cantidades **de pescado: al menos, dos veces por semana.**

Marisco:

Raciones de 80-120 g

Fuente de: fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro

Bajo en calorías y en grasa aunque alto en colesterol.



11 Seleccione y consuma preferiblemente piezas magras de carnes y aves.

Carne blanca:

Pollo, pavo, conejo. El cordero o el cerdo pueden ser blancas según la pieza (lomo de cerdo)

3-4 veces/semana

Raciones medias: 150 g en mujeres y 175 g en hombres (el equivalente al tamaño de la palma de la mano)



11 Seleccione y consuma preferiblemente piezas magras de carnes y aves.

Carne roja:

De vacuno, cerdo y algunas partes del cordero. Tomar moderadamente no más de **1 vez por semana** o cada dos semanas.

Raciones medias: 125-150 g

Es una carne rica en hierro y en grasas saturadas.

Embutidos y otras carnes procesadas:

Consumo moderado y ocasional.



12 El huevo es un alimento excelente.

Un consumo razonable se ha comprobado que no causa perjuicios, no siendo aconsejable limitar su consumo.



Es el alimento que contiene las proteínas más completas y de mayor valor biológico.

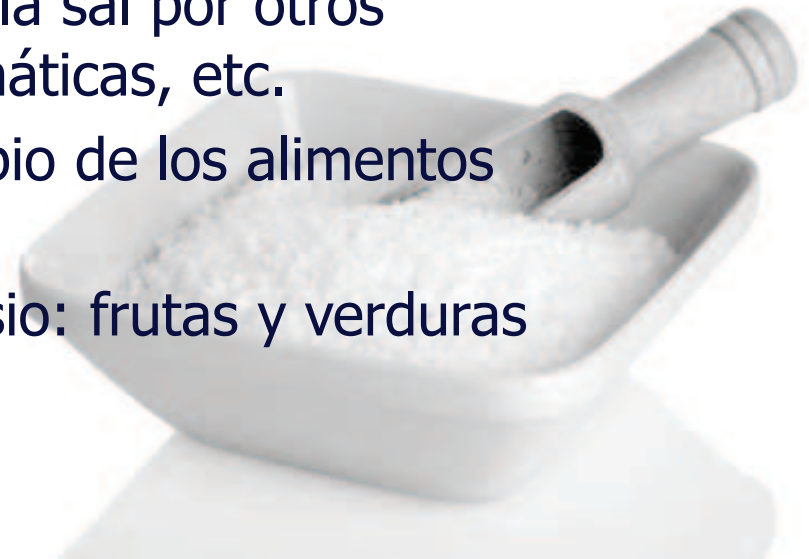
La yema contiene grasa saturada y colesterol, pero también antioxidantes como la luteína y la zeaxantina.



Los huevos fritos, lógicamente, son más calóricos. Es preferible tomarlos cocidos o en tortilla.

13 Consuma menos de 5 gramos de sal al día

- ✓ Elija y prepare alimentos con **poca sal**
- ✓ Es importante estar atento al contenido en sal de los alimentos envasados o ya preparados
- ✓ Si come fuera de casa a menudo, señale que no desea sal añadida
- ✓ Pruebe a substituir gradualmente la sal por otros saborizantes: especias, plantas aromáticas, etc.
- ✓ Aprenda a disfrutar del sabor propio de los alimentos sin camuflarlos con un exceso de sal
- ✓ Consuma alimentos ricos en potasio: frutas y verduras



14 La ingesta de **alcohol** no es recomendable. Quienes lo consuman (*), deben hacerlo moderadamente:

“al día, no más de 1 bebida las mujeres y 2 bebidas los hombres”



(*) Son preferibles las bebidas fermentadas a las destiladas.

15 El desayuno contribuye de forma importante a nuestro bienestar.

No desayunar aumenta el riesgo de obesidad y disminuye la capacidad cognitiva y la vitalidad durante el día.

En la **Dieta Mediterránea**, un desayuno correcto está formado por:

- ✓ Fruta y/o zumo
- ✓ Lácteo
- ✓ Cereal

Además, puede incluirse un ***aporte proteico*** bajo en grasa.

- ✓ El desayuno debe aportar el 25% de la energía diaria
- ✓ Los niños y jóvenes que no desayunan tienen más posibilidades de desarrollar síndrome metabólico y tienen peor rendimiento escolar.



16 El azúcar añadido a alimentos y bebidas debe consumirse moderadamente:



Si 2.000 Kcal es lo que contiene una dieta habitual en España, el 5% serían 100 Kcal que, como máximo, podrían consumirse al día en forma de azúcar. Esta cantidad corresponde a 25 g de azúcar.

- ✓ Bollería, dulces y galletas deben consumirse de forma ocasional debido a su alta proporción de azúcar y, a menudo, de grasa saturada. Compruebe el etiquetado.
- ✓ Los refrescos son, asimismo, una fuente importante de azúcar.



Además, no se olvide de...

Hidratación: ¡agua!

+

Actividad física



Las autoridades europeas (EFSA) recomiendan beber entre 2 y 2.7 L de agua para los adultos.

Hidratarse bien es fundamental para mantener la condición física normal, el mantenimiento de la función cognitiva, la termorregulación y el funcionamiento adecuado de nuestro metabolismo.



Beneficios de la actividad física:

- ✓ Favorece alcanzar y mantener el peso adecuado
- ✓ Aumenta la calidad de vida haciéndonos sentir “en forma”
- ✓ Ayuda a regular el azúcar sanguíneo
- ✓ Disminuye el colesterol total e nuestra sangre y aumenta el colesterol HDL o beneficioso
- ✓ Evita el insomnio y mejora el estado de ánimo
- ✓ Disminuye el riesgo de problemas cardiovasculares
- ✓ Disminuye el riesgo de osteoporosis, fracturas y caídas
- ✓ Aumenta la capacidad pulmonar



Además, no se olvide de...

**Una forma sencilla y saludable de comer bien:
el plato único y equilibrado.**



¿Cómo se hace?

Tu plato equilibrado es un plato único que contiene:



▶ **Una fuente de proteína**



▶ **Una hortaliza**



▶ **Una fuente de carbohidratos**



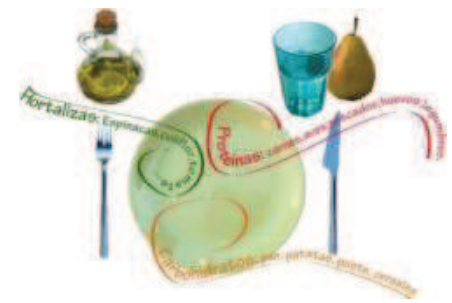
▶ **Agua**



▶ **Fruta**



▶ **Aceite de oliva**



Proteínas

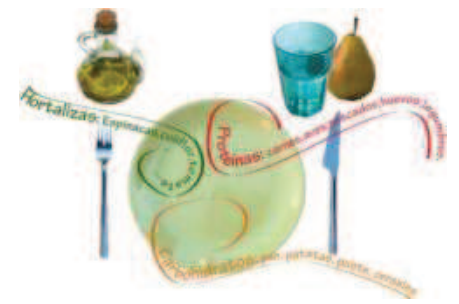


Puede ser pescado, carne o una legumbre.

Admite todas las preparaciones culinarias, pero como nos gustan las soluciones rápidas preferiremos la parrilla u otras que no nos compliquen demasiado (en el microondas, papillote, etc.)

Incluso podemos reciclar comida de ayer como hacían nuestras abuelas (“ropa vieja”)

Solo tienes que usar tu imaginación para inventar platos únicos sabrosos y nutritivos.



Hortalizas



Puede ser una ensalada, claro... pero no todos los días porque, simplemente, necesitamos ingerir verduras cocinadas.

Así, podemos poner unas verduras a la plancha, un asado de pimientos, una escalibada, un pisto, un montón de espinacas a la crema, una menestra de verduras...

Muchas pueden estar preparadas con antelación o, sencillamente, podemos utilizarlas congeladas o en conserva.



Carbohidratos

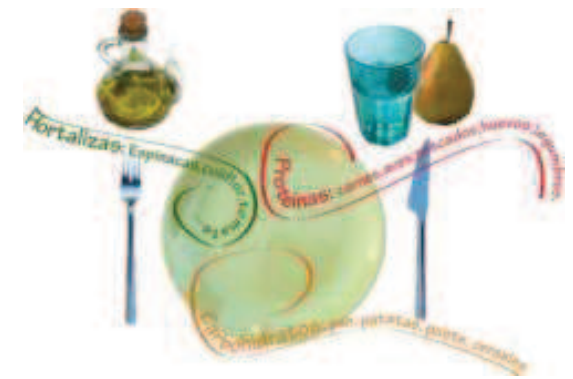


Un día pueden servir las patatas fritas, pero en general preferiremos las patatas al horno con su piel o cocidas, la pasta o el arroz (mejor integrales).

También puede servir como fuente de carbohidratos un rebozado con el que hayamos preparado la carne o el pescado.



Asimismo, podemos optar por sacar el carbohidrato del plato y ponerlo a un lado en forma de pan (preferiblemente integral)

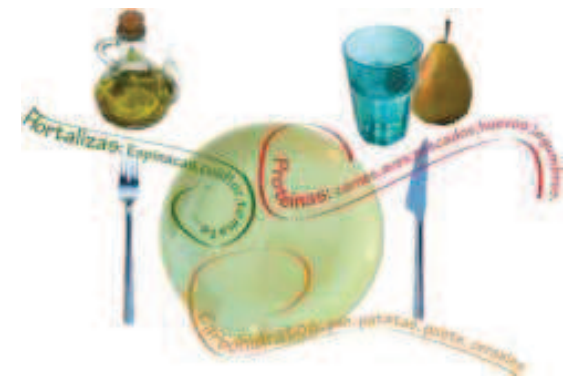


Para beber

Agua será la bebida de elección.

¿Que os gusta beber 'otra cosa' además de agua? ... para adultos sanos no hay inconveniente, si les apetece, en añadir una copa de cerveza o de vino.

(las bebidas con alcohol tienen que consumirse de forma moderada y responsable)



Fruta



Es el postre perfecto. Si un día queremos un dulce... no pasa nada, pero tendrás que reducir los carbohidratos de **Tu plato**.



Y para aderezar y cocinar, por supuesto, aceite de oliva virgen.