

# Come sano y muévete: 12 decisiones saludables



¡come sano y muévete!



# Prólogo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la práctica de actividad física y a la alimentación. Se trata de dos actividades presentes a lo largo de la vida de las personas y, al ser ambas modificables, del modo en que éstas se realicen dependerá, en gran medida, nuestro bienestar futuro.

Las recomendaciones sobre alimentación saludable y práctica de actividad física que se dan en esta guía “Come sano y muévete: 12 decisiones saludables” han sido seleccionadas por ser:

- Universales, es decir, adecuadas para todas las edades.
- Nutricionalmente eficaces, fomentando una alimentación variada y equilibrada.
- Complementarias y que potencian entre sí los efectos nutricionales con los de la actividad física.
- Prácticas y fáciles de seguir.

Estos 12 consejos se reúnen en la pirámide incluida en la Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, más conocida como Estrategia NAOS. Se trata de un programa desarrollado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, para promocionar una alimentación saludable, la práctica habitual de actividad física y deporte, y prevenir la obesidad, especialmente entre los niños y jóvenes.

Para realizar este folleto se ha contado con destacados expertos en nutrición y actividad física que han aportado sus conocimientos y experiencia, transmitiéndolos de forma clara y sencilla. A todos ellos nuestro agradecimiento y reconocimiento sincero por su colaboración.

Félix Lobo

Presidente

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

# Índice

- 1.** Come sano, es fácil
- 2.** Despierta, desayuna
- 3.** Vive activo, muévete
- 4.** Haz deporte, diviértete
- 5.** Quítate la sed con agua
- 6.** Come “de cuchara”: los hidratos de carbono son la base
- 7.** Toma frutas y verduras, “cinco al día”
- 8.** Elige alimentos con fibra
- 9.** Consume más pescado
- 10.** Reduce las grasas
- 11.** Deja la sal en el salero
- 12.** Mantén el peso adecuado

**1**

# Come sano, es fácil



La comida sana es además un placer; disfruta con ella y compártela siempre que puedas con tu familia y amigos

Comer sano contribuye a tu bienestar, promueve la salud y protege de la enfermedad. Planificar una dieta saludable es fácil ya que conocer los valores nutritivos de los alimentos y las bases de la nutrición está al alcance de todos.

## ¿Conoces la Pirámide NAOS y el consejo "come sano y muévete"?

- Base de la pirámide: alimentos que hay que tomar “a diario, varias veces”: arroz, pastas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos –leche y derivados-, aceite de oliva.
- En el nivel intermedio: alimentos que hay que tomar “varias veces cada semana”: carne, pescados, huevos, legumbres, frutos secos.
- En la cúspide de la pirámide, con la recomendación “ocasionalmente”: dulces, helados y refrescos.
- Y siempre, beber agua, cuanta más, mejor.

La práctica habitual de actividad física y periódica de algún deporte está representada en la pirámide con la misma importancia que se da a los alimentos. El consejo es: come sano y muévete.

Una dieta saludable tiene en cuenta: cantidad, variedad de alimentos, frecuencia, tiempo de consumo y organización de las comidas en función de nuestro estilo de vida. Los miembros de la familia deben colaborar, de acuerdo con su

edad, conocimientos y habilidades en la compra, preparación de alimentos, servicio y recogida de la cocina.

Distribuye los alimentos en cuatro o cinco comidas a lo largo del día y evita comidas copiosas, en el horario escolar o laboral, que te harán difícil seguir trabajando. Come a un ritmo que permita masticar los alimentos, saborear y disfrutar de la comida. La hora de la comida es también un descanso y la forma de reparar fuerzas.



**2**

## Despierta, desayuna



Desayuna cada mañana rico y variado con lácteos, pan o cereales, frutas y otros alimentos. Es muy saludable y tendrás más energía para pasar el día.

Después de las horas de ayuno nocturno, el desayuno es la primera comida del día. Esta primera ración permite empezar la jornada en las condiciones más favorables para un mayor rendimiento físico e intelectual.

La ración del desayuno contribuye de forma importante a cubrir las necesidades diarias de vitaminas y minerales: calcio, magnesio, zinc y vitamina B6 entre otros. Además, un desayuno adecuado participa en un reparto alimentario diario más equilibrado y con menos tentempiés, bollería u otros "extras".

### ¿Cómo debe ser un buen desayuno?

- Para poder hacer un desayuno completo debemos dedicarle tiempo suficiente, entre 15 y 20 minutos, y siempre antes de iniciar la actividad habitual.
- No lo hagas demasiado ligero. Debe proporcionar entre el 20 y el 25% de las calorías diarias.
- Combina líquidos y sólidos: incluye lácteos, pan, galletas o similares, cereales y fruta o vegetales frescos en tu desayuno.
- Vigila la presencia de fibra y limita el contenido graso.

#### Para un desayuno completo, al menos:

Lácteo + Cereal + Fruta

(Leche, yogur, queso fresco...) (Pan, galletas, cereales...) (Fruta troceada, zumos...)

Saltarse el desayuno no solo no ayuda al control de peso sino que contribuye a incrementar el riesgo de obesidad. Cuando no se desayuna se tiende a picar entre horas y es más difícil construir una alimentación equilibrada y saludable.

# 3

## Vive activo, muévete



Recuerda: aumenta tu actividad física cotidiana, muévete a intensidad moderada por lo menos 30 minutos todos los días, si son 60 minutos, mejor

Nuestro cuerpo está diseñado para moverse, por lo que el estilo de vida sedentario es un peligro para la salud. La inactividad física se asocia con un mayor riesgo de padecer una serie de enfermedades como la hipertensión arterial, aumento del colesterol en sangre, diabetes mellitus tipo 2, etc.

La actividad física diaria incluye la efectuada durante el trabajo (ocupacional) y la que se realiza en el tiempo libre (de ocio). Ten en cuenta las dos, e intenta aumentarlas.

Hay que prestar atención tanto a la cantidad de actividad física (duración total) como a la intensidad y frecuencia de dicha actividad. Muévete entre 30 y 60 minutos al día, todos los días, a una intensidad moderada. Es fácil conseguirlo, basta con llevar una forma de vida más activa: si puedes ve al trabajo andando, da paseos en algún momento del día, no utilices el coche para trayectos pequeños, sube por las escaleras en lugar de coger el ascensor...

### Signos físicos según el nivel de esfuerzo o intensidad de la actividad

Muy ligera	Apenas se nota es esfuerzo. No hay cansancio.
Ligera	Empieza a notarse el esfuerzo. La respiración se hace más intensa.
Moderada	La respiración se hace más profunda, se puede jadear. Hay sudoración.
Alta	Falta la respiración. Sudoración intensa.

# 4

## Haz deporte, diviértete



Hacer ejercicio y practicar algún deporte constituyen una magnífica oportunidad para divertirse y cuidar de la salud (física, psíquica y social) al mismo tiempo.

Los ejercicios dinámicos (como caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) realizados a una intensidad moderada son muy recomendables. Con ellos se mejora la eficacia del corazón y los pulmones, ayudan a controlar el peso corporal, la tensión arterial, las cifras de glucosa y colesterol en sangre, regulan el ritmo intestinal, combaten el estrés, liberan tensiones, aumentan la autoestima... Hay que hacer este tipo de ejercicio de forma regular, al menos tres veces a la semana. Si es más, mejor.

Unos músculos fuertes y flexibles fortalecen los huesos, mejoran el movimiento y el equilibrio, reducen las lesiones y el riesgo de caídas y favorecen la realización de las tareas cotidianas y ayudan a que la insulina actúe mejor, con lo que se previene la aparición de diabetes. Hay que mantener la musculatura en buen estado ejercitándola dos o tres veces a la semana, durante unos 20 minutos.

Elije el ejercicio o practica el deporte que mejor se adapte a tus circunstancias y gustos, evita la monotonía y comienza y finaliza cada sesión de entrenamiento de forma progresiva. Hacer ejercicio aporta muchos beneficios para la salud, tanto físicos como psíquicos: conviértelo en un hábito en tu vida.

Date un premio: reserva parte de tu tiempo para hacer ejercicio, si es en compañía, mejor. ¡Que disfrutes!

# 5

## Quítate la sed con agua



El agua es un componente esencial de la vida. Representa más de la mitad del peso corporal y beberla a diario es importante para mantener un adecuado estado de hidratación.

El agua siempre es necesaria, especialmente cuando la temperatura aumenta o hacemos ejercicio. Algunos alimentos contienen agua en elevada proporción (frutas, verduras, sopas o consomés, zumos, lácteos...) y pueden complementar, pero no sustituir, el consumo directo de agua.

### ¿Cuánta beber?

- De 5 a 8 vasos al día (1,2 a 2 litros de agua u otros líquidos).
- En las personas mayores, con sensación de sed disminuida, se debe prestar atención a la cantidad diaria de agua para evitar la deshidratación. También hay que prestar especial atención a los requerimientos de agua de los niños, más propensos a la deshidratación.

- Más cantidad si es verano, con ejercicio intenso, trabajo en ambiente caluroso y también si aumenta la sudoración u otras pérdidas de líquidos.

### ¿Cuándo beber?

- Durante las comidas y entre ellas. Facilita el trabajo de la digestión y mantiene constante el agua corporal.
- En condiciones normales, la sensación de sed nos avisa sobre la necesidad de agua.

Evita el consumo excesivo de refrescos azucarados y zumos con azúcar añadido. Los estudios alertan sobre la relación entre el consumo excesivo de estos refrescos y el aumento de la obesidad infantil. No los consumas como sustituto del agua.

Ten siempre agua a tu alcance y no esperes a sentir sed para beberla

# 6 Come “de cuchara”: los hidratos de carbono son la base



Apúntate a la cuchara para comer una alimentación nuesta, variada y equilibrada

Los hidratos de carbono son la base de la alimentación y los cereales (pan, arroz, pastas), patatas, legumbres, hortalizas, verduras etc., los contienen en una buena proporción. Las preparaciones culinarias de estos alimentos permiten consumirlos “con cuchara” y los resultados son nutritivos y sustanciosos.

Estos guisos contienen además proteínas que por la combinación de cereales, hortalizas y legumbres son de muy buena calidad, fibra alimentaria de alto poder saciante, lo que ayuda a prevenir la obesidad y cantidades variables de minerales y vitaminas.

Un plato “de cuchara”, tipo cocido o potaje, que incluye una legumbre (garbanzos), una verdura y hortaliza (repollo, patata), un cereal (pasta de sopa) y una cantidad moderada de carne, constituye una buena comida que, completada con una fruta, puede ser la más importante del día, aportando una gran cantidad de nutrientes.

El menaje de cocina actual ayuda a realizar estos platos con rapidez, reteniendo al máximo sus nutrientes. El uso de la congelación nos permite tener platos de reserva, contribuyendo a una dieta equilibrada y a dar mayor variedad a nuestra comida.

La mayoría de los platos “de cuchara” forman parte de nuestra tradición culinaria, con lo que contribuimos a mantener nuestra cultura. Los alimentos ricos en hidratos de carbono dan sensación de saciedad y se ajustan a precios razonables, comiendo mejor por menos dinero.

Toma, al menos, dos a tres veces legumbres cada semana y completa el resto de los días con arroz, pastas, hortalizas y verduras.

7A

## Toma frutas y verduras, “cinco al día”



En nuestra dieta diaria se deben tomar frutas y verduras al menos en cinco raciones. Una ración es la cantidad de alimento que se consume de una vez. De las cinco raciones de estos productos, dos pueden ser de verduras y tres de frutas.

Cada ración de fruta puede ser de unos 120 gramos o una pieza mediana: un plátano, una manzana, una pera, una naranja o similar, una rodaja de piña, dos de melón o dos de sandía. Un vaso de zumo de fruta fresca de unos 150 mililitros equivaldría también a una ración. Los zumos de frutas industriales suelen llevar azúcares añadidos que incrementan su aporte calórico; por ello, hay que controlar su consumo, sobre todo en niños.

Las dos raciones de verdura se pueden alcanzar fácilmente. Se toma una cantidad de unos 150 gramos por ración en crudo en forma de

ensalada (un plato o un cuenco) - tomate, lechuga, pimiento, pepino, cebolla, rábano, escarola, zanahoria, etc.- y otra ración de verdura rehogada o cocida , en forma de plato central de la comida o como guarnición de carnes, pescados o huevos (calabacines, judías verdes, coles de Bruselas, repollo, coliflor, espinacas, guisantes, espárragos, zanahorias, puerros, grelos, berenjenas, etc.). Las patatas no se consideran verduras a efectos nutricionales.

Las frutas y verduras son muy ricas en antioxidantes, en vitaminas A y C, ácido fólico y minerales como el magnesio, potasio, hierro, calcio, selenio, zinc. También tienen fibra, nos ayudan a mantenernos bien hidratados y su contenido en calorías es bajo. Contribuyen a la salud reduciendo el riesgo de diversas enfermedades como el estreñimiento, obesidad, hipertensión arterial, exceso de colesterol e incluso de algunos tipos de cáncer.

Incluye muchas verduras en tu alimentación y de postre, no lo dudes: la fruta es insustituible

8

## Elige alimentos con fibra



Es aconsejable ingerir unos 25 gramos de fibra alimentaria al día. Esto es fácilmente alcanzable cuando en nuestra alimentación predominan los alimentos ricos en fibra. Sin embargo, la mayoría de los alimentos consumidos son refinados y, por eso, la dieta actual es pobre en este componente.

La fibra sólo se encuentra en los alimentos de origen vegetal. Se considera un componente imprescindible en nuestra dieta ya que al pasar por el organismo sin ser absorbida ayuda a prevenir el estreñimiento, mejora los niveles de glucosa en sangre y ayuda a reducir el colesterol. Por eso, previene la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, como el de colon. Debido a que aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías, también tiene un efecto saciante y ayuda así a controlar el peso. El beneficio de consumir una dieta rica en fibra se extiende más

allá del tubo digestivo, llegando hasta la salud general y el bienestar.

La fibra alimentaria se encuentra fundamentalmente en las legumbres, cereales integrales, frutas, verduras, hortalizas y frutos secos. En el pan, la riqueza en fibra, vitaminas y sales minerales depende del grado de extracción de la harina, siendo su contenido mínimo en las harinas blancas o refinadas. Por eso, el pan integral aporta mayor cantidad estas sustancias y constituye una opción más sana para cada día.

Toma alimentos con fibra. Si a lo largo de la semana ingieres en las comidas diversas frutas, verduras, legumbres y pan o cereales integrales éstos no sólo proporcionan fibra alimentaria, sino que aportan además otros nutrientes y componentes alimentarios fundamentales para la salud (vitaminas, minerales y antioxidantes).

9

## Consume más pescado



El pescado es un alimento comparable a la carne y a los huevos en su riqueza proteica y con un mejor perfil graso puesto que contiene cantidades importantes de ácidos grasos omega 3, que aumentan el colesterol HDL, "bueno" y reducen el colesterol LDL, "malo" y los triglicéridos. Además, el pescado por su composición se digiere con mayor facilidad que la carne.

El pescado graso, también conocido como azul (salmón, sardinas, boquerones, caballa, bonito, etc.) es especialmente beneficioso para la salud por ser sano para el corazón y las arterias y disminuir la inflamación, por ejemplo en la artritis reumatoide.

El pescado magro, también conocido como blanco (lenguado, gallo, merluza, pescadilla, etc.) tiene igualmente un muy buen aporte nutricional: minerales, vitaminas, proteínas de

excelente valor biológico y, al tener menor contenido graso, aporta menos calorías.

Los pescados pequeños consumidos con su espina -sardinas en conserva, chanquetes, boquerones de pequeño tamaño- proporcionan un aporte interesante de calcio.

Debemos tomar de dos a cuatro raciones de pescado por semana, alternando los pescados grasos (azules) con los magros (blancos). Una ración de pescado está entre 100 y 125 gramos de pescado en filetes o entre 200 y 250 gramos de pescado completo.

Hay que estimular el consumo de pescado en los niños, en cualquiera de sus formas y especies y alternarlo con otros alimentos de origen animal. La presencia de pescado en nuestra alimentación nos ayuda a luchar de una forma saludable contra la monotonía alimentaria.

**10**

## Reduce las grasas



Disminuir la grasa total de nuestra dieta es saludable y ayuda a no ganar peso. Una cierta cantidad de grasas es indispensable, pero nuestra alimentación actual conlleva un exceso de las mismas.

### ¿Son todas las grasas iguales?

No. Una de las diferencias más importantes es su grado de "saturación". Las grasas saturadas elevan el colesterol e incrementan el riesgo de padecer problemas cardiovasculares y metabólicos. Son las grasas de origen animal y algunas de origen vegetal (aceites de coco, palma y palmiste). Alimentos ricos en grasas saturadas son las salchichas, embutidos y charcutería, carnes grasas, tocino, panceta, bacon, mantequilla, nata y los productos elaborados con los aceites vegetales citados.

Las grasas trans son grasas de origen vegetal que se han "saturado" (hidrogenado) de forma industrial para la fabricación de alimentos. El producto resultante es una grasa "super saturada", con una configuración química distinta de las grasas naturales, que la convierte en desaconsejable para la salud. También se forman grasas trans cuando los aceites alcanzan temperaturas elevadas durante las frituras y, de

forma natural, aparecen en pequeñas cantidades en la carne y leche. Algunos alimentos ricos en grasas trans son los aperitivos salados (snacks), pizzas, palomitas, pastelería y bollería industrial.

Las grasas insaturadas, por el contrario, son beneficiosas para la salud en cantidades moderadas. Las hay de distintos tipos. Los ácidos grasos omega 6 predominan en los aceites como el girasol, maíz y soja. Los pescados "blancos" y sobre todo "azules" (sardina, atún, bonito, boquerón, caballa, salmón) y algunos frutos secos son ricos en ácidos grasos omega 3, una grasa insaturada muy beneficiosa para la salud cardiovascular. Pero sin duda la grasa más aconsejable es el ácido oleico, grasa monoinsaturada que se encuentra en el aceite de oliva. Ayuda a bajar el colesterol y previene problemas cardiovasculares y metabólicos. Por eso, se recomienda usar el aceite de oliva para aderezar las ensaladas y en frituras y guisos.

Para una decisión saludable, toma aceite de oliva y otros alimentos con grasas insaturadas y no abuses de los alimentos con grasas saturadas. Disminuye tu consumo de alimentos con grasa y no añadirás calorías innecesarias a tu dieta.



El consumo de sal en España es elevado y esta práctica se asocia con la presencia de hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Por eso, se recomienda no consumir más de 5 gramos diarios de sal.

## Los alimentos contienen cantidades variables de sal:

- Mucha sal: 1,25 gramos por cada 100 gramos.
- Poca sal: 0,25 gramos por cada 100 gramos.

Las etiquetas de los alimentos indican el contenido de sal mediante la expresión cloruro sódico o sodio. La cantidad de sal se obtiene multiplicando la cantidad de sodio por 2,5.

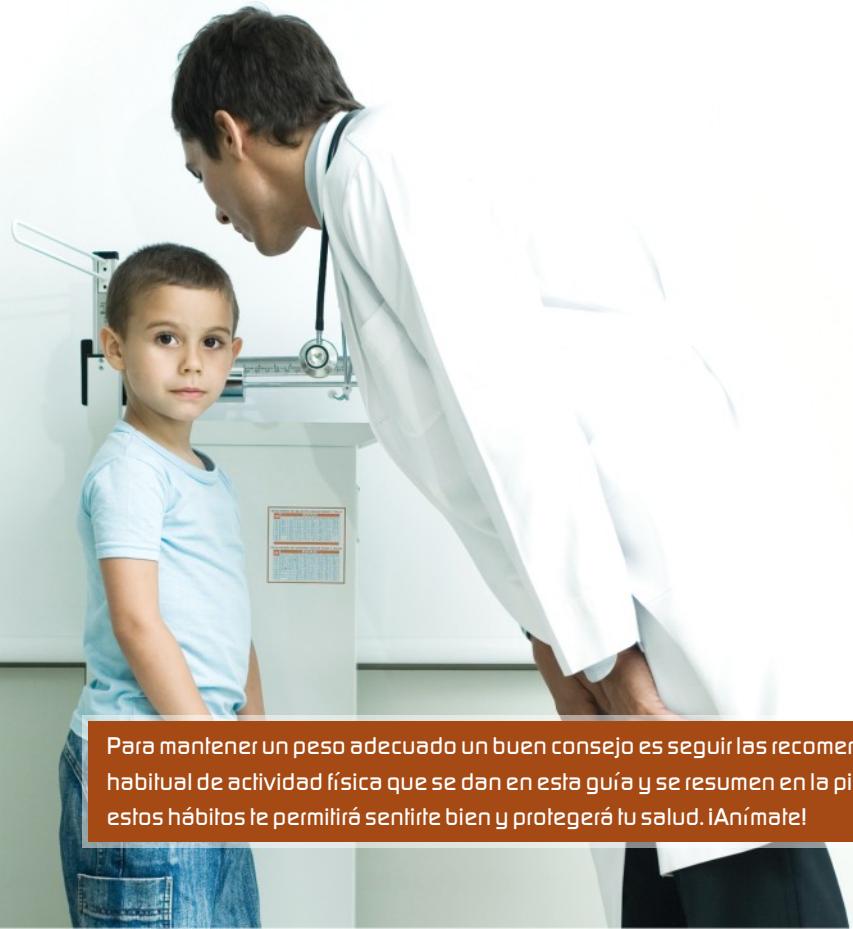
Se aprende, desde niño, a tomar alimentos con sabor moderado de sal y, de esta forma, se adquieren hábitos alimentarios correctos que se mantendrán en la vida adulta con grandes ventajas para la salud. Hay que reducir el consumo de aperitivos salados para evitar que se forme, desde la infancia, un patrón de consumo salado.

La sal en la comida se reduce cuando se utilizan hierbas y especias para condimentar los alimentos. En cualquier caso, no refuerces el sabor de los platos con el salero.

La sal yodada es una fuente inestimable de yodo por lo que es bueno utilizarla en sustitución de la sal común, pero sin aumentar el consumo de sal.

**12**

## Mantén el peso adecuado



Para mantener un peso adecuado un buen consejo es seguir las recomendaciones sobre alimentación saludable y práctica habitual de actividad física que se dan en esta guía y se resumen en la pirámide NAOS que se adjunta. La decisión de seguir estos hábitos te permitirá sentirte bien y protegerá tu salud. ¡Anímate!

La creciente preocupación que los expertos y las autoridades sanitarias tienen por los problemas de peso obedece a su asociación con las principales enfermedades crónicas que comprometen la salud de la población, como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y artrosis.

Para comprobar si se tiene el peso adecuado suele utilizarse el llamado Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC ofrece una medida fiable de la grasa corporal para la mayoría de las

personas, y se utiliza para controlar las categorías de peso que pueden provocar problemas en la salud. Pero es preciso saber que el IMC no resulta tan preciso en el caso de atletas o personas muy musculosas (los músculos pesan más que la grasa) y en personas con poca masa magra, como los ancianos, situándoles en una categoría de IMC superior aún teniendo un nivel de grasa corporal saludable.

El IMC se calcula dividiendo el peso (expresado en kilos) entre la estatura al cuadrado (en metros).

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{estatura}^2 (\text{m})}$$

Con este resultado se establecen las siguientes categorías:

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| IMC < 18,5:    | Peso insuficiente |
| IMC 18,5-24,9: | Peso adecuado     |
| IMC 25-29,9:   | Sobrepeso         |
| IMC 30-40:     | Obesidad          |
| IMC ≥ 40:      | Obesidad mórbida  |

Por ejemplo, una persona que pesa 59 kilos y mide 1,63 metros tiene un IMC de

$$\text{IMC} = \frac{59}{1,63 \times 1,63} = 22,2$$

Esta persona tiene un peso adecuado a su estatura.

### **Autores:**

Alfonso Calañas  
Ana Isabel de Cos  
Consuelo López-Nomdedeu  
Rosa Ortega  
Nieves Palacios  
Clotilde Vázquez

### **Coordinación técnica:**

Juan Manuel Ballesteros  
M<sup>a</sup> Ángeles Dal-Re  
Napoleón Pérez-Farinós  
Carmen Villar

La Estrategia NAOS, acrónimo que corresponde a las iniciales de Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud, es la respuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo frente a las ascendentes cifras de obesidad que se registran en nuestro país. Coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) la Estrategia NAOS tiene como objetivos sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida.

Si quieres obtener más información sobre la Estrategia NAOS y las actividades de la AESAN consulta nuestra pagina web:

[www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)



¡come sano y muévete!



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

