



# GUÍA para una alimentación saludable

HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA

SERVICIO DE FARMACIA  
SECCIÓN DE NUTRICIÓN



DONOSTIALDEA ESI  
OSI DONOSTIALDEA



OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

# Índice

---

<b>PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>03</b>
<b>CONSEJOS PARA PLANIFICAR UNA DIETA</b>	<b>11</b>
<b>RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ENRIQUECER LA ALIMENTACIÓN</b>	<b>13</b>

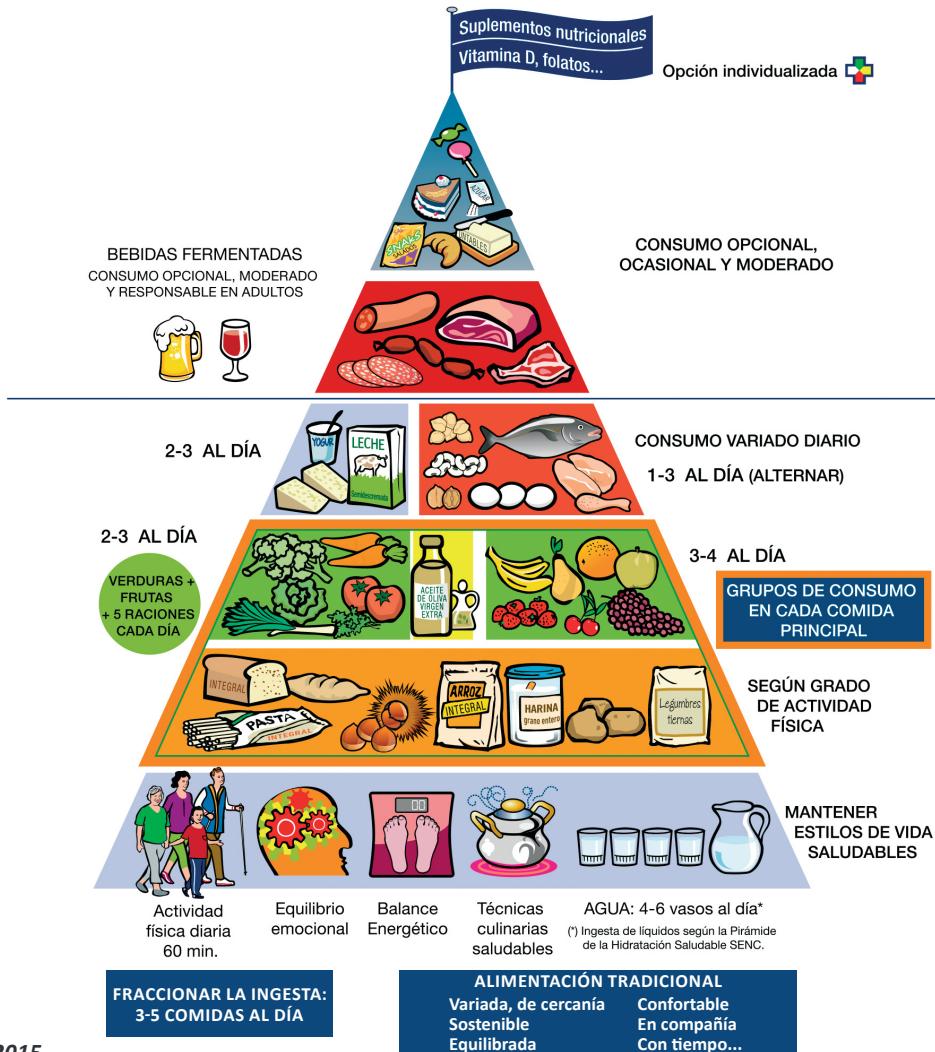
Recomendaciones elaboradas a partir de las “Guías alimentarias para la población española (SENC 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable”.

*Nutr Hosp 2016; 33 (Supl 8): 1-48  
Servicio de Farmacia-Sección de Nutrición Hospital Universitario Donostia-OSI Donostialdea.  
2018*

# Pirámide de la alimentación saludable

*Una alimentación saludable debe favorecer el mantenimiento del peso, la composición y el índice de masa corporal en niveles adecuados.*

*La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) propone una pirámide de alimentación que nos ayuda a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para realizar una alimentación saludable.*



# La pirámide de la alimentación saludable tiene tres niveles.

1

## **BASE DE LA PIRÁMIDE**

*En este nivel se incluyen algunos aspectos que favorecen y/o complementan una alimentación saludable.*



### **Actividad física**

Se recomienda hacer **60 minutos diarios** de actividad física principalmente aeróbica de intensidad moderada, o su equivalente a 10.000 pasos al día.



### **Promoción del equilibrio emocional**

La alimentación consciente implica darse cuenta del proceso de alimentación a través de la preparación

y el consumo de los alimentos, eligiendo productos nutritivos y reconociendo las sensaciones de hambre y saciedad. Es útil para tratar los problemas relacionados con la alimentación y promueve una relación saludable con la comida. Se recomienda dedicar tiempo a comprar y cocinar los alimentos y transmitir ese conocimiento a los hijos.



### **Balance energético**

El equilibrio energético contribuye a tener una adecuada composición corporal y mantener el estado de salud. Hay que adaptar de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria al grado de actividad física y a la inversa, dentro de las recomendaciones generales e individuales de una alimentación equilibrada y saludable.

Para lograr balances energéticos saludables se recomienda hacer **cinco comidas al día equilibradas**, variadas y moderadas, mantener una vida activa e intentar realizar ejercicio físico moderado.



### **Útiles y técnicas culinarias saludables**

Las técnicas culinarias y los utensilios empleados en la preparación y conservación de los alimentos pueden afectar a su calidad nutricional, cualidades organolépticas y contribuir a la posible transferencia de sustancias indeseables. En general, cocinar al vapor, preparar los alimentos en crudo o de forma menos elaborada proporciona mejor valor nutricional e incluso organoléptico.

Los recipientes más adecuados para cocinar son los de cristal, acero inoxidable, porcelana,

#### **MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Actividad física diaria:  
60 minutos



Equilibrio emocional

Balance energético



Técnicas culinarias saludables

Aqua:  
de 3 a 4  
vasos al día\*



1

\*Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación saludable SENC



Conviene evitar el consumo de bebidas alcohólicas, incluso en pequeñas cantidades.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2015).

cerámica esmaltada o barro. Se recomienda utensilios no porosos de bambú o silicona platino para cocinar porque erosionan menos los recipientes.

Hay gran variedad de materiales de plástico que pueden estar en contacto con los alimentos; cada tipo se identifica con un número. El polipropileno (nº 5) es el único recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para estar en contacto con los alimentos, por su estabilidad al contacto con ácidos o con álcalis y por su resistencia al calor. El mejor tipo de plástico para almacenar alimentos a largo plazo es el polietileno de alta densidad (nº 2). Se recomienda utilizar recipientes de vidrio para calentar, almacenar o congelar los alimentos.

### Ingesta adecuada de agua

Se recomienda incorporar la ingesta de agua y otros líquidos o alimentos hasta completar en torno a los 2,2 litros las mujeres y 2,5 litros los hombres al día, si no está contraindicado por su médico. En condiciones normales, las necesidades de agua son de 1 mL por cada kilocaloría. En el caso de realizar actividad física, aumento de la temperatura o humedad ambiental, fiebre o pérdida de líquidos, hay que aumentar el aporte. La SENC recomienda tomar entre 4 y 6 vasos de agua al día.



**2**

## **SEGUNDO NIVEL DE LA PIRÁMIDE**

*La variedad, el equilibrio y la moderación en el tamaño de las raciones son los principios básicos que favorecen una alimentación saludable. La dieta mediterránea basada en alimentos producidos en nuestro entorno, ligada a nuestro territorio y basada en las tradiciones culturales, usos y costumbres, satisface estos requisitos. En el segundo nivel de la pirámide están los grupos de alimentos que se recomienda consumir a diario, en cantidades y proporciones variables.*



### **Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos**

Los cereales (arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo) y productos derivados (harinas, pan, pasta), junto con otros alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como las patatas y legumbres tiernas (guisantes, habas frescas, pochas), son la base de una alimentación adecuada y la principal fuente de energía para el organismo. Se recomienda priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero.

Las necesidades diarias de hidratos de carbono dependen del grado de actividad física, y se recomienda que aporten en torno al 55-60% del total de la energía que necesita el organismo.



### **Alimentos ricos en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes**

Las frutas y verduras frescas son fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua. La OMS recomienda el consumo de 400 g/día de frutas, verduras y hortalizas, más de cinco raciones al día.

#### ● Frutas

Las frutas en general, y las de temporada en particular, son un grupo de alimentos muy importante para mantener la salud. Las frutas frescas tienen un elevado contenido en agua. Son especialmente ricas en folatos, vitamina C y carotenos, y en menor medida en vitaminas de grupo B y vitamina E (aceitunas, aguacate). Además contienen fibra y minerales como magnesio o potasio, y sustancias antioxidantes. El valor calórico medio de las frutas frescas es bajo, 40 kcal/100 g; en las frutas con más hidratos de carbono como el plátano aumenta a 100 kcal/100 g, y sube a 150 kcal/100 g en las frutas con más grasa como las aceitunas o el aguacate; las frutas desecadas (ciruelas, dátiles, higos, uvas) son ricas en fibra y tienen alrededor de 300 kcal/100 g, y los frutos secos y el coco, en los que la grasa determina su valor energético, además de un alto contenido en fibra aportan más de 600 kcal/100 g. Se recomienda tomar tres o más raciones o piezas de fruta variada al día, en un adecuado estado de maduración, con lavado previo, y pelado si no son ecológicas. Es importante que una de ellas sea rica en vitamina C (kiwi, fresa, limón, mandarina, naranja). Los zumos de fruta recién preparados sólo pueden sustituir a una de las raciones. Si se ofrecen peladas y troceadas como plato de fruta variada multicolor mejora su aceptación y consumo.

#### ● Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas frescas de temporada son fuente importante de agua, fibra, vitaminas como la vitamina C y carotenos, minerales y sustancias antioxidantes. Su aporte calórico es menor de 50 kcal/100 g. Se recomienda tomar al menos dos raciones de verduras y hortalizas cada día, una de las raciones en crudo. Para evitar la pérdida de nutrientes en el preparado y cocinado se recomienda no dejar las verduras de hoja en remojo más de 10 minutos y cuando sea necesario

cortarlas hacerlo en trozos grandes. Además usar el mínimo volumen de agua e incorporar las verduras cuando el agua ya está caliente, cocinar las verduras al vapor, plancha o asadas al horno con piel.



### Aceite de oliva virgen

El aceite de oliva virgen es la grasa más saludable tanto para guisos y frituras como para consumir en crudo. Aporta a la dieta ácidos grasos monoinsaturados y sustancias antioxidantes. Se recomienda consumir en cantidad moderada y suficiente para alcanzar las necesidades diarias de energía.



### Alimentos ricos en proteínas

La fuente de proteínas puede ser de origen animal: carnes magras, aves, pescados y huevos, o de origen vegetal: legumbres, frutos secos y semillas. Se reco-

mienda consumir entre una y tres raciones diarias de alimentos de este grupo alternando entre ellos.

#### ● Carnes blancas

Las carnes blancas (conejo, pato, pavo, pollo) de calidad son una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, de algunas vitaminas, sobre todo del grupo B, y minerales como el hierro, zinc, potasio y selenio. Tienen un contenido graso menor del 10%.

#### ● Pescados y mariscos

Los pescados y mariscos son una buena fuente de proteínas de calidad, de minerales como el calcio en las especies que se comen enteras, de fósforo en los pescados azules, y de oligoelementos como el yodo, selenio y zinc. En general son buena fuente de vitaminas de grupo B, y las especies grasas también de vitaminas A y D. Los pescados azules (anguila, arenque, atún, bonito, boquerón, caballa, chicharro, palometa, salmón, sardina) son ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Los pescados blancos



(bacalao, gallo, lenguado, merluza, pescadilla, rape, rodaballo) tienen un contenido en grasa menor al 1%, los pescados semigrasos (besugo, emperador, lubina, palometa, salmonete, trucha) tienen un contenido en grasa entre el 2 y el 7%, y los pescados grasos (anchova, arenque, atún, bonito, boquerón, chicharro, sardina, verdel) tienen un contenido en grasa superior al 7%. Se recomienda un consumo de **dos o tres veces por semana**. Los pescados que se van a consumir crudos o poco cocinados deben congelarse previamente durante 5 días para evitar el anisakis. Se recomienda priorizar las capturas sostenibles de temporada.

#### ● Huevos

Los **huevos** son una excelente fuente de nutrientes siempre y cuando **no se tomen crudos**. Sus proteínas son de alto valor biológico. Proporcionan nutrientes como el hierro, fósforo y selenio, y vitaminas como la B12 y el ácido fólico además de otras del grupo B, A, D y E. Un consumo de **tres a cinco huevos por semana** puede ser una alternativa a la carne y al pescado.

#### ● Legumbres

Las **legumbres** son una fuente importante de proteínas de origen vegetal de buena calidad que no va asociado a grasas saturadas, de energía y de fibra soluble e insoluble. Su aporte calórico medio está en torno a 340 kcal/100 g. También aportan minerales como el calcio, magnesio, hierro y potasio y algunas vitaminas como la K y vitaminas del grupo B. Se recomienda su consumo de **dos, tres o más veces por semana**.

#### ● Frutos secos y semillas

Los **frutos secos y semillas** son alimentos ricos en proteínas que aportan una gran cantidad de energía debido a su elevado contenido en lípidos. Son fuente de



fibra, de ácidos grasos poliinsaturados y sustancias antioxidantes. Son ricos en ácido fólico (nueces), vitamina E (almendras, avellanas), zinc (avellanas, nueces, piñones), selenio (nueces, piñones), calcio (almendras), magnesio (almendras, cacahuetes) y potasio (almendras, nueces, pistachos). Se recomienda un consumo de **una ración al día**, siendo una ración 25 g, sin cáscara.



### Leche y productos lácteos

La leche y los productos lácteos (leche, quesos y leche fermentada) tienen proteínas de alto valor biológico y son una fuente importante de calcio y otros minerales como fósforo y potasio. Además aportan vitamina A, D, B6 y B12. Los quesos tienen un aporte de proteínas equivalente a la carne o el pescado, y exceptuando el queso fresco aportan gran cantidad de energía. La leche en polvo, sobre todo la descremada tiene un elevado contenido en proteínas, y ambas son muy energéticas. Se recomienda consumir entre **dos y cuatro raciones al día** de lácteos de buena calidad.

3

### TERCER NIVEL DE LA PIRÁMIDE

*Aunque la ingesta de grasa es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo, las grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial) son menos saludables que las grasas insaturadas (aceites de origen vegetal, de oliva virgen, de pescado), y hay que consumirlas con moderación.*



### Carnes rojas y procesadas

Las carnes rojas y procesadas contienen proteínas de alto valor biológico, lípidos, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el zinc de elevada biodisponibilidad. Se recomienda un consumo moderado y siempre con el acompañamiento de una guarnición de hortalizas frescas.



### Grasas untables

Las grasas untables como la mantequilla, que procede de la leche, y la margarina, que procede de aceites vegetales, deberían consumirse de forma opcional, ocasional y moderada debido a su alto valor calórico y a su alto contenido en ácidos grasos saturados (mantequilla) y trans (margarinas duras). Se prefiere la mantequilla a la margarina, y en caso de consumir se debe elegir margarina tipo blando, que no contenga ácidos grasos trans o que los contengan en cantidades muy bajas (<1%), y con vitaminas A, D y E añadidas.



### Azúcar y productos azucarados

Se recomienda moderar el consumo de azúcar y productos azucarados para no sobrepasar el 10% de la ingesta energética diaria.



### Sal y aperitivos salados

Se recomienda moderar la ingesta de sal y de productos con elevado aporte de sal y no superar la cantidad de 6 g al día.



### Bollería, pastelería, chucherías, helados

Se recomienda un consumo opcional, ocasional y moderado de estos alimentos. Se prioriza el consumo de repostería elaborada en casa.



### Bebidas alcohólicas fermentadas

El consumo de bebidas alcohólicas fermentadas de baja graduación alcohólica (cerveza, sidra, vino) se debe evitar o debe ser moderado y responsable. Deben ser bebidas de buena calidad y no se debe superar las dos unidades al día en hombres y una unidad al día en mujeres.



### Suplementos nutricionales

En las personas desnutridas o en riesgo de desnutrición en las que con la comida tradicional y el consejo dietético no se logra recuperar o mantener el estado nutricional, se pueden utilizar suplementos nutricionales de forma individualizada y temporal, y siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario.



# Consejos generales para planificar una dieta

*La alimentación debe ser saludable, en cantidad suficiente y equilibrada.*

*Debe ser variada, de cercanía, sostenible, y mostrarse de una forma apetecible; siempre individualizada y adaptada a las necesidades del paciente. Se recomienda planificar la dieta del día, comer en un ambiente confortable, en compañía y con tiempo suficiente.*

-  1. Planificar horarios para realizar cinco ingestas al día, de las cuales, tres deben ser completas (1-2 raciones de cada grupo de la tabla); en un ambiente agradable y con tiempo suficiente para comer.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Cereales	Carnes	Frutas
Pan	Aves	Verduras
Pasta	Pescados	Ensaladas
Arroz	Huevos	(un mínimo de 2 raciones al día serán en crudo)
Patatas	Leche	
Garbanzos	Yogur	
Lentejas	Quesos poco curados	
Alubias	Requesón	



2. Como las pequeñas cantidades se toleran mejor, asegurar una elevada concentración nutricional en pequeños volúmenes.



3. Respetar apetencias del paciente en cuanto a la presentación y preparación de los platos.

ALIMENTO	PESO POR RACIÓN	MEDIDA CASERA
Leche	200-250 mL	1 vaso o 1 taza
Yogur	200-250 g	2 unidades
Queso fresco	80-125 g	1 porción individual
Queso curado	60 g	2-3 lonchas
Fruta	150-200 g	1 pieza mediana-grande o 2 pequeñas
Frutos secos	20-30 g	1 puñado o ración individual
Verduras y hortalizas	150-200 g	1 plato normal; 1 tomate grande
Pan	40-60 g	3-4 rebanadas o un panecillo
Cereales y pasta	60-80 g	1 plato normal
Patatas	150-200 g	1 patata grande o 2 pequeñas
Legumbres	60-80 g	1 plato normal
Aceite de oliva	10 mL	1 cucharada sopera
Carnes magras y aves	100-125 g	1 filete, un cuarto de conejo o pollo
Pescados y mariscos	125-150 g	1 filete
Huevos	53-62 g	2 unidades



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ENRIQUECER LA ALIMENTACIÓN

Para aumentar el aporte **calórico** añadir los alimentos de la segunda columna.

ALIMENTO Y/O PREPARACIÓN	+ kcal PARA AUMENTAR EL APORTE CALÓRICO
Sopas y caldos	Leche en polvo, nata líquida, crema de leche, queso, pan, harina de maíz, sémola, tapioca, huevo picado, frutos secos molidos, tomate frito, aceite de oliva, picatostes de pan frito
Purés o cremas	Leche, leche en polvo, nata líquida, crema de leche, quesitos, queso rallado o fundido, harina, aceite, mantequilla, margarina, frutos secos triturados o molidos, picatostes de pan frito, huevo cocido rallado o triturado, jamón
Ensaladas	Pasta, patata, arroz, sésamo, aceitunas, frutos secos, frutas, aguacate, maíz, queso, salsa de roquefort, mayonesa, salsa rosa, salsa tártara, salsa holandesa
Verduras, patatas ( <i>rebozar, empanar</i> )	Frutas y frutos secos, tomate frito, aceite, salsa bechamel, mayonesa, salsa tártara, salsa bearnesa, salsa holandesa
Legumbres	Arroz, patata, jamón, tocino, panceta, morcilla
Pan Pan de semillas	Leche condensada, dulce de leche, nata, azúcar, miel, mermelada y dulce de frutas, crema de cacao, crema de frutos secos, mantequilla, margarina, aceite, paté, sobrasada, tomate
Pasta y arroz	Nata líquida, queso rallado o fundido, carne picada, pescado, gambas, huevo cocido, jamón, tomate frito, salsa bechamel
Carnes y pescados ( <i>rebozar, empanar, guisar</i> )	Salsas, queso, huevo cocido, patatas, pan de molde y leche (para hacer albóndigas)
Huevos (tortilla, fritos, revueltos)	Patatas fritas, tomate frito, salsa bechamel
Leche, postres lácteos (yogur, natillas, flan...) <b>De elección al comprar:</b> Yogur: 120 g con 10 g de proteínas Yogur batido: 350 mL con 25 g de proteínas	Leche en polvo (10 cucharadas por litro), leche condensada, nata, merengue, azúcar, miel, mermelada, cereales, cereales infantiles en polvo (papilla de cereales), galletas, cacao en polvo, chocolate, frutos secos molidos, coco rallado, frutas frescas o deshidratadas
Repostería casera (bizcocho, tartas, pastas, galletas, magdalenas...)	Leche en polvo, leche condensada, dulce de leche, nata, merengue, azúcar, miel, margarina, mantequilla, mermelada, chocolate, cacao en polvo, crema pastelera, crema y dulce de frutas, cabello de ángel, crema de trufa o moka, frutos secos y frutas escarchadas, cereales, helado



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ENRIQUECER LA ALIMENTACIÓN

Para aumentar el aporte **proteico** añadir los alimentos de la segunda columna.

ALIMENTO Y/O PREPARACIÓN	+ P PARA AUMENTAR EL APORTE PROTEICO
Sopas y caldos	Leche en polvo, queso rallado en polvo, huevo rallado o troceado, frutos secos molidos
Purés o cremas	Leche en vez de agua, leche en polvo, quesitos, queso rallado o fundido, frutos secos triturados o molidos, huevo cocido rallado o triturado, jamón, proteína en polvo
Ensaladas	Frutos secos, queso, huevo cocido, jamón de york o serrano, pechuga de pavo, pollo, gambas cocidas, conservas de pescado y moluscos (atún, bonito, caballa, anchoas, sardinas, mejillones, pulpo)
Verduras, patatas ( <i>rebozar, empanar</i> )	Frutas y frutos secos, huevo cocido, jamón, guisantes, salsa bechamel, bonito, bacalao
Legumbres	Jamón, huevo, costilla, bacalao
Pan	Frutos secos, leche condensada
Pasta y arroz	Queso rallado o fundido, huevo, guisantes, carne picada, jamón, pescado, gambas, bonito, huevo cocido, jamón, salsa bechamel, carbonara, boloñesa
Carnes y pescados	Queso, huevo, guisantes, salsa bechamel
Huevos (tortilla, fritos, revueltos)	Jamón, salchichas, champiñones, setas, bonito, bacalao, gambas
Leche, postres lácteos (yogur, natillas, flan...) <b>De elección al comprar:</b> Yogur: 120 g con 10 g de proteínas Yogur batido: 350 mL con 25 g de proteínas	Leche en polvo (10 cucharadas por litro), nata, merengue, huevo, frutos secos molidos, coco rallado, cacao en polvo, proteína en polvo
Repostería casera (bizcocho, tartas, pastas, galletas, magdalenas...)	Leche, leche en polvo, leche condensada, nata, merengue, huevo, cacao en polvo, frutos secos, coco rallado, helado

