

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

complementadas con recomendaciones
de actividad física para la población española

COME SANO, MUÉVETE Y CUIDA TU PLANETA

DICIEMBRE 2022



ÍNDICE

QUÉ SON LAS RECOMENDACIONES Y PARA QUÉ SIRVEN	3	Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, POR QUÉ ES BENEFICIOSA PARA LA SALUD	
QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE		¿Cuánta actividad física debo hacer?	13
Más hortalizas y frutas		Recomendaciones según los grupos de edad	14
Patatas y otros tubérculos con moderación	4		
Cereales, mejor integrales	5		
Más legumbres	6		
Más frutos secos	7		
Más pescado, mejor azul	8		
Huevos con moderación, según tus necesidades	9		
Leche y productos lácteos con moderación, según tus necesidades			
Menos carne, mejor si es blanca	10		
Aceite de oliva cada día			
Agua del grifo siempre	11		
Reduce e incluso evita tomar...	12		
		ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS	
		Al comprar	
		Al cocinar	16
		Al comer	
		Muévete más y siéntate menos	
		Para saber más	17
		DE UN VISTAZO	
		18	

ICONOS: FLATICON

IMÁGENES: UNSPLASH, PIXABAY, ADOBE STOCK

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: RUBÉN MARTÍN BRAVO

NIPO: 069-22-008-2

QUÉ SON LAS RECOMENDACIONES Y PARA QUÉ SIRVEN

Las recomendaciones dietéticas sostenibles y de actividad física incluidas en esta Guía permiten cubrir las **necesidades nutricionales de la población general** promoviendo un estado de salud óptimo. Se han tenido también en cuenta las necesidades nutricionales particulares de las personas mayores y aquellas situaciones en las que se necesita reducir la cantidad de calorías de la dieta para mantener un peso saludable. Estas recomendaciones contribuyen a **prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer**, y pueden también ayudar a mejorar la salud del planeta, ya que tienen en cuenta el impacto medioambiental de los alimentos y pretenden promover un modelo de consumo más sostenible.

Para conseguir ambos objetivos es importante aumentar el consumo de **productos de origen vegetal**, como frutas, hortalizas y legumbres, elegir **cereales de grano entero (integrales)** y grasas saludables como el **aceite de oliva** y las presentes en los **pescados azules, beber agua del grifo** siempre que sea posible y reducir el consumo de carnes procesadas, grasas saturadas, el azúcar y la sal.

El patrón de **dieta mediterránea**, que promueve el consumo de alimentos frescos de origen vegetal y pescado, junto con una ingesta moderada de carne y productos lácteos y el uso del aceite de oliva como grasa principal para preparar las comidas, se encuentra alineado con estas recomendaciones.

Pequeños cambios suman y pueden marcar una gran diferencia, tanto para la **salud humana** como para la **salud del planeta**, puesto que la **evidencia científica** sustenta la idea de que elegir alimentos saludables puede ser tan bueno para el planeta como lo es para la salud de las personas en el **presente y para generaciones futuras**.

Debido a la importancia de la **actividad física** en el mantenimiento de la salud, se incluyen también en esta guía recomendaciones para promoverla y **reducir el sedentarismo** en las distintas etapas de la vida.



Estas recomendaciones se basan en la **mejor evidencia** científica disponible y en los **hábitos alimentarios, usos y costumbres de la población española**. Para su elaboración se ha tomado como base el informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición de 27 de julio de 2022.

Come Sano, Muévete y Cuida tu Planeta.



QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

MÁS HORTALIZAS Y FRUTAS



Consumo un mínimo de **5 raciones al día** (de las cuales, al menos 3 de hortalizas y 2-3 de frutas). El consumo de zumos de frutas no es un sustituto de las frutas enteras.

Ración de hortalizas: 150-200 g. Ejemplos: un plato llano de tamaño normal de ensalada variada, un plato de hortaliza cocida o una crema de hortalizas.

Ración de frutas: 120-200 g de fruta fresca. Ejemplos: una pieza mediana, un tazón mediano de cerezas o fresas o dos rodajas de melón o sandía.

ADEMÁS...

Aumenta el consumo de **hortalizas crucíferas** (coleles, repollo y rábanos), hortalizas de hoja verde oscura (espinacas, acelgas, etc.), **cítricos** (naranjas, limones, mandarinas, pomelos, etc.) y **frutos rojos** (fresas, framboosas, arándanos, moras, etc.).

PATATAS Y OTROS TUBÉRCULOS CON MODERACIÓN

Modera el consumo de patatas y otros tubérculos. Por su elevada cantidad de hidratos de carbono de digestión rápida no son equiparables a otras hortalizas.

Ración: 150-200 g. Ejemplo: una patata grande o dos pequeñas.

Puedes mezclar productos crudos y cocinados, hortalizas frescas, aliñadas con aceite de oliva y vinagreta o cocinadas al vapor; y además consumir las hortalizas y frutas frescas como tentempié.

El impacto ambiental de las hortalizas y frutas es bajo.

Mejor compra productos frescos de temporada, proximidad y mínimamente procesados (por ejemplo, congelados) y productos a granel o en envases reciclables. Compra también los que tienen defectos estéticos, sus propiedades son exactamente iguales.

Para aprovechar y no desperdiciar, las hortalizas y frutas se pueden usar como parte de otras preparaciones culinarias, consumiendo también aquellas con defectos estéticos pues conservan todas sus propiedades nutritivas.



ADEMÁS...

Mejor consume las patatas cocidas o al vapor, formando parte de recetas tradicionales.

Las patatas son uno de los alimentos con menor impacto ambiental.

QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

CEREALES, MEJOR INTEGRALES

Consumir **3-6 raciones al día**, más raciones en el caso de llevar una vida activa con un elevado gasto calórico y no más de 4 raciones si necesitas reducir el consumo de calorías.

Ración: **40-60 g de pan o 60-80 g en seco de pasta o arroz.** Ejemplos: 3-4 rebanadas, un pañecillo o un cuarto de una barra de pan, un plato normal de arroz o pasta.



ADEMÁS...

Elige **cereales de grano entero** como el arroz, el pan o la pasta integrales (preferiblemente 100 %), minimizando el consumo de alimentos elaborados con harinas refinadas.

El impacto ambiental de los cereales es bajo.



QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

MÁS LEGUMBRES



Consumir **al menos 4 raciones a la semana** hasta llegar a consumirlas a diario. Las legumbres son un elemento fundamental de la dieta, ya que son una fuente importante de proteína.

Si no estás acostumbrado a un consumo frecuente, es mejor aumentar su consumo poco a poco para que sean bien toleradas.

Ración: 50-60 g en seco o unos 170 g ya preparadas. Ejemplo: un plato individual.

ADEMÁS...

Deja en remojo las legumbres en seco para facilitar su cocción y digestión. Si son en conserva, elige variedades bajas en sal.

PASO 1



Las legumbres, que forman parte de muchos platos de *cuchara* tradicionales en España, también pueden prepararse con otros ingredientes vegetales y consumirse en ensaladas, como guarnición o como puré.

Para evitar el desperdicio, procura cocinar grandes cantidades y congelarlas y también triturar las sobras de legumbres cocinadas y utilizarlas para preparar otros platos como hamburguesas, albóndigas, purés, etc.

Además, las legumbres tienen poco impacto medioambiental y un precio asequible.

PASO 2



QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

MÁS FRUTOS SECOS



Se recomienda un consumo de **3 o más raciones a la semana** hasta llegar a un consumo de una ración diaria.

Ración: 20-30 g. Ejemplo: 1 puñado que permita cerrar la mano (aproximadamente 15-20 unidades de frutos pequeños como avellanas o almendras o 5 unidades de frutos grandes como las nueces).

ADEMÁS...

Elige los que no llevan sal, grasas ni azúcares añadidos.

Como los frutos secos aportan muchas calorías, su consumo debe equilibrarse con el de otros alimentos que también pueden producir un importante aporte calórico como los cereales o las grasas, con el fin de mantener un peso saludable.

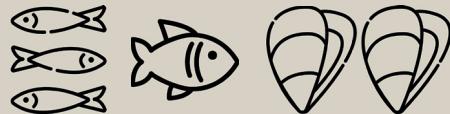
Ojo: Evita el consumo de frutos secos por niñas y niños menores de 5 años debido al riesgo de asfixia.

Su impacto ambiental es variable, ya que algunos métodos de cultivo son poco respetuosos con el medioambiente, como el caso de las almendras.



QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

MÁS PESCADO, MEJOR AZUL



Consuma al menos **3 raciones a la semana**, priorizando el pescado azul (azul: sardinas, boquerones, caballa, chicharro, etc.; blanco: pesquilla, bacaladillas, etc.; marisco: mejillones, etc.).

Ración: 125-150 g. Ejemplo: 1 filete individual o varias unidades de marisco.

ADEMÁS...

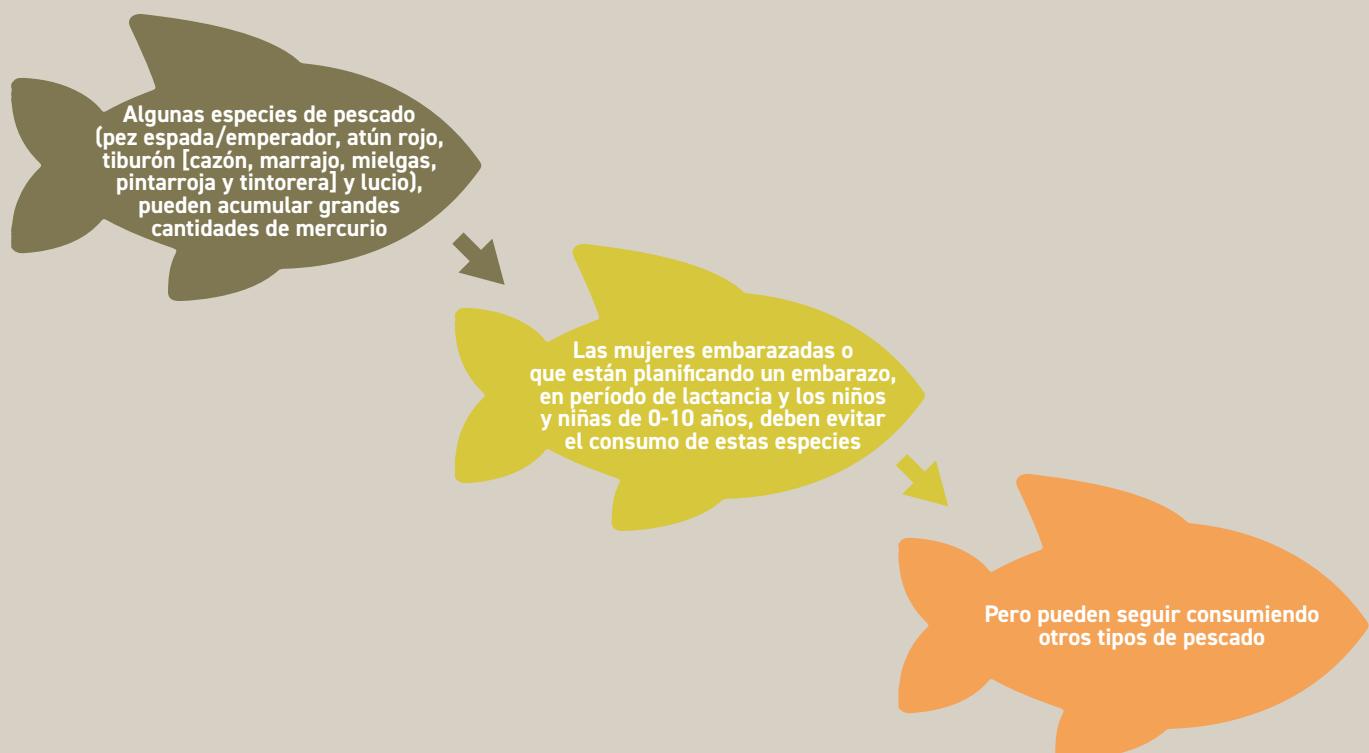
El pescado congelado y el enlatado tienen un valor nutricional similar al fresco. Si consumes pescado en conserva, elige variedades bajas en sal.

El impacto ambiental del pescado es variable en función de las técnicas de pesca y cultivo utilizadas y las características propias de cada especie.

Menor impacto ambiental: la pesca salvaje (calamares, atún, salmón, bacalao o merluza), la de los peces pequeños que forman grandes bancos (sardina, arenque o caballa) o algunas especies de acuicultura (salmón, trucha, moluscos bivalvos como el mejillón, almeja, ostras o navaja).

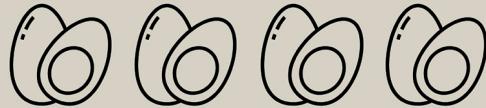
Impacto ambiental alto: los peces planos que no forman bancos y que se capturan con técnicas de arrastre, como el lenguado y los crustáceos, como la langosta y la gamba.

Consuma también las variedades no habituales para evitar su descarte cuando se pescan de forma accidental.



QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

HUEYOS CON MODERACIÓN, SEGUN TUS NECESIDADES



Se recomienda consumir un **máximo de 4 huevos medianos a la semana**.

Un huevo mediando M pesa entre 53-63 gramos.

ADEMÁS...

Acompaña el consumo de huevos con alimentos saludables, como ensaladas, hortalizas, pescados y

evita combinaciones con alimentos ricos en grasas saturadas, como algunas carnes procesadas y harinas refinadas, como el pan blanco o los empanados.

Los huevos son un alimento asequible y con un impacto medioambiental relativamente bajo. Por razones de bienestar animal, si puedes, consume huevos procedentes de gallinas criadas en libertad (camperas).



El embarazo, la lactancia y la anorexia asociada al envejecimiento son situaciones con una demanda nutricional elevada



El consumo de huevos es muy recomendable en estas etapas de la vida por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo

QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS CON MODERACIÓN, SEGÚN TUS NECESIDADES



Se recomienda consumir un máximo de **3 raciones al día**, sin azúcares añadidos y con bajo contenido en sal.

Ración: **200-250 ml de leche** (ejemplo: 1 vaso o taza de leche), **85-125 g de queso fresco**, **40-60 g de queso curado** (ejemplo: 2-3 lonchas de queso), **125 g de yogur** (ejemplo: 1 unidad de yogur).



En situaciones carenciales y de demanda nutricional elevada (embarazo, lactancia, anorexia asociada al envejecimiento), el consumo de lácteos es recomendable por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo

MENOS CARNE, MEJOR SI ES BLANCA



Se recomienda consumir de **0 a un máximo de 3 raciones de carne a la semana**, priorizando el consumo de carne blanca de aves y conejo y minimizando el consumo de carne procesada.

Cada ración equivale a **100-125 gramos**. Ejemplos: 1 filete mediano, $\frac{1}{4}$ pollo, $\frac{1}{4}$ conejo.

ADEMÁS...

Debido a la evidencia científica sobre la relación entre consumo de carne y la salud, se recomienda reducir la cantidad de carne en la dieta y aumentar el consumo de otras fuentes de proteína como las legumbres.

ADEMÁS...

Debido al elevado impacto ambiental de los productos lácteos se sugiere reducir el número de raciones diarias si consumes otros alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, leche).

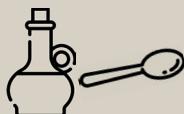
Es preferible el consumo de lácteos enteros para evitar el desperdicio de la grasa extraída o su transformación en mantequilla, nata o grasa saturada que se incorpora en otros productos.

El impacto ambiental de la carne es mayor que la de otros tipos de alimentos. Dentro de las carnes, la producción de vaca y cordero es la que tiene mayor impacto ambiental.

Si puedes, elige productos procedentes de ganaderías donde la cría de animales cumpla con los más altos estándares de bienestar animal y consume todas las partes del animal (incluyendo cortes grasos y casquería), para evitar el desperdicio. No obstante, se recomienda elegir cortes magros si se necesita controlar la ingesta de calorías.

QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

ACEITE DE OLIVA CADA DÍA



Utiliza el aceite de oliva en todas las comidas, como aliño y en la preparación de los alimentos.

Una ración equivale a 10 ml. Ejemplo: 1 cuchara sopera.

Debido a su alto contenido en calorías, adapta la cantidad que consumes según tus necesidades energéticas, limitando su consumo en caso de exceso de peso o consejo médico.

ADEMÁS...

El aceite de oliva virgen, es el aceite de elección por su contenido en sustancias beneficiosas para

la salud como los flavonoides, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y mortalidad en general. El aceite de oliva virgen extra presenta, además, una mayor calidad organoléptica.

Con una gestión adecuada, el cultivo del olivo puede contribuir a la conservación de los recursos naturales y el valor paisajístico propio de la zona mediterránea, así como a potenciar la biodiversidad.

AGUA SIEMPRE



El **agua es la bebida de elección** en una dieta saludable.

Consume agua siempre que tengas sed.

Las necesidades pueden aumentar en situaciones de altas temperaturas o durante la práctica del ejercicio físico.

ADEMÁS...

Bebe agua del grifo o corriente siempre. El impacto ambiental del agua embotellada es mucho más alto que el del agua del grifo.

REDUCE E INCLUSO EVITA CONSUMIR

ALIMENTOS PROCESADOS CON ALTO CONTENIDO EN AZÚCARES, GRASAS Y SAL



Siempre que puedas, consume preparaciones caseras de los alimentos. En el caso de consumir alimentos procesados, elige aquellos con menor contenido en sal, azúcar y grasas que no sean aceite de oliva. Toda esta información la encon-

trarás en la información nutricional del envase.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/declaraciones_nutricionales.pdf



MANTEQUILLA Y OTRAS GRASAS SATURADAS



Reduce el consumo de **grasas saturadas**, como por ejemplo la mantequilla y otras grasas animales.

SAL



Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, el consumo de sal, tanto la añadida como la que está presente en los alimentos, no debe superar los 5 g al día y la sal de mesa

tiene que ser yodada (compruébalo en el envase). Puedes usar hierbas y condimentos (orégano, tomillo, pimentón...) para reducir el consumo de sal.

ALGUNAS BEBIDAS



Con el objetivo de no potenciar el gusto por los sabores dulces, **minimiza o evita** el consumo de **bebidas azucaradas y edulcoradas**.

También se recomienda **reducir el consumo de bebidas energéticas** por parte de la población adulta general. Los menores de 18 años y las mujeres embarazadas deben evitar su consumo



...si eres menor de 18 años, estás embarazada o en periodo de lactancia

...si tienes hipertensión arterial, problemas cardiovasculares o alteraciones del sueño

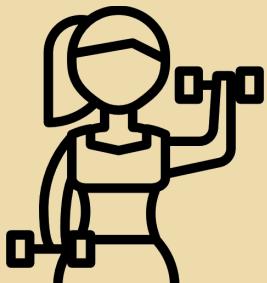
COMPLEMENTA EL EFECTO SOBRE LA SALUD DE TU DIETA CON ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física es buena para tu corazón, tu cuerpo y tu mente.

Realizar actividad física previene y mejora el control de enfermedades y mejora el bienestar general, tanto físico como mental.

Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y de reducir los hábitos sedentarios. La actividad física también es beneficiosa para las mujeres embarazadas, en el periodo después del parto y para las personas con afecciones crónicas o con discapacidad, siempre siguiendo las recomendaciones de los profesionales sanitarios.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBO HACER?

Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor. **Toda actividad física cuenta.**

Es mejor empezar con objetivos realistas y asequibles, que se puedan cumplir e ir incrementando poco a poco el tiempo y la intensidad.

La actividad física puede integrarse en el trabajo (por ejemplo, pausas activas levantándose cada

20-30 minutos o realizando estiramientos a lo largo de la jornada), las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.

Ajusta lo que comes y la energía que gastas dependiendo de tu nivel de actividad física para lograr y mantener un peso corporal saludable.

COMPLEMENTA EL EFECTO SOBRE LA SALUD DE TU DIETA CON ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN GRUPOS DE EDAD

NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO



Deben estar activos varias veces al día, especialmente mediante el juego interactivo en el suelo. Para lactantes que todavía no se mueven, se recomiendan **al menos 30 minutos en posición boca abajo**. Cuanta más actividad mejor.

No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida.

Se recomienda que no pasen tiempo frente a pantallas.

NIÑAS Y NIÑOS DE 1-2 AÑOS



Se recomienda un mínimo **180 minutos (3 horas), de actividad física de cualquier intensidad**, distribuidos a lo largo del día. Cuanta más actividad mejor.

No deben permanecer con sujeción durante más de 1 hora seguida ni estar sentados largos períodos de tiempo.

Pantallas (teléfono móvil, máquinas de juegos, tabletas, televisión, etc.) cuanto menos, mejor. Evitar su uso por los niños y niñas menores de 1 año y 1 hora al día como máximo para los menores de 2 años.

NIÑAS Y NIÑOS DE 3-4 AÑOS



Como mínimo **180 minutos (3 horas) de actividad física diaria de cualquier intensidad**, de los que al menos **60 minutos** deben corresponder a **actividad física moderada o intensa**. Cuanta más mejor.

No deben permanecer con sujeción más de 1 hora seguida ni sentadas largos períodos de tiempo.

Pantallas: Cuanto menos, mejor. El tiempo de uso de pantallas no debe superar 1 hora al día.

NIÑAS Y NIÑOS DE 5 AÑOS O MÁS Y ADOLESCENTES



Se recomienda al menos **60 minutos (1 hora) de actividad física aeróbica moderada** cada día.

Adicionalmente, se aconseja realizar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa (tablas de ejercicios intensos o con pesas, montar en bicicleta...) y actividades que refuerzen músculos

y huesos (actividades con impacto, juegos que requieren cargar con el peso corporal, correr, saltar), al menos 3 días a la semana.

Pantallas: Cuanto menos, mejor. Se recomienda limitar las actividades sedentarias, especialmente el uso de pantallas.

COMPLEMENTA EL EFECTO SOBRE LA SALUD DE TU DIETA CON ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN GRUPOS DE EDAD

ADULTOS DE MENOS DE 65 AÑOS



Cada semana, realizar al menos entre **150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada** (andar a buen ritmo, montar en bicicleta a un ritmo tranquilo, bailar suave...) o **un mínimo de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa** (montar en bicicleta a ritmo rápido, bailar de forma enérgica,

subir escaleras rápido, nadar y correr a un ritmo rápido, practicar deportes, etc). Adicionalmente, realiza actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.

Limita el tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

A PARTIR DE LOS 65



Además de las recomendaciones ya mencionadas para el anterior grupo de edad se recomienda priorizar **actividades para potenciar la fuerza y el equilibrio**. Las personas mayores de 65 años deben ser tan activas como les permita su capacidad funcional y ajustar su nivel de esfuerzo a su forma física. Si no se ha realizado actividad física con an-

terioridad, se recomienda empezar por pequeñas dosis de actividad física e ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

Es importante incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio, la coordinación y el fortalecimiento muscular.

ADEMÁS...



La actividad física moderada es aquella que hace que cueste un poco hablar mientras se practica, pero permite mantener una conversación.

La actividad física intensa dificulta mantener una conversación y la persona queda sin aliento y jadea cuando se practica.

Es mejor cualquier tipo de actividad física, incluso de intensidad leve, que estar tumbado o sentado mucho tiempo (sedentarismo).

En las actividades cotidianas, en el lugar de trabajo, en las tareas domésticas o aprovechando los desplazamientos se puede sumar tiempo de actividad física subiendo escaleras, haciendo descansos activos, moviéndose a pie o en bicicleta, etc.

MUÉVETE MÁS, SIÉNTATE MENOS Y HAZ EJERCICIO FÍSICO.

ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS

AL COMPRAR



* **Lleva tu bolsa o cesta de la compra** contigo, mejor de **tela** o de **malla**; no consumas plástico de manera innecesaria.

* **Haz una lista** con lo que realmente necesitas. Ajusta la cantidad que vas a comprar según lo que hayas calculado que vais a comer y la capacidad de la nevera.

* **No descartes las piezas de fruta feas** para no contribuir al desperdicio alimentario. Escoge las frutas en el punto justo de maduración, teniendo en cuenta que algunas seguramente se comerán al cabo de unos días, evitando así que se estropeen.

* Siempre que puedas **compra a granel** y si usas **envases**, que sean **reciclables**.

* Elige especies de pescado con menor impacto medioambiental y que respeten las técnicas de pesca más sostenibles. Puedes consultar por ejemplo:

<https://www.msc.org/es>

<https://es.asc-aqua.org/>

AL COCINAR



* Aprende a cocinar y prueba recetas que te ayuden a comer rico y saludable.

* Planifica los menús semanales teniendo en cuenta las frecuencias de consumo de estas recomendaciones y organiza la compra, el almacenamiento y la reutilización de los alimentos minimizando el desperdicio alimentario.

* Cocinar los alimentos al vapor mantiene sus propiedades nutricionales.

* Incluye las hortalizas, las frutas y las legumbres como parte de tus preparaciones culinarias.

* El consumo de **alimentos de cercanía** puede favorecer el desarrollo económico y la fijación de empleo en entornos rurales de nuestro país.

* **Comer de temporada** ayuda a contribuir al mantenimiento de una agricultura sostenible y a proteger el medio ambiente.

* **Lee la información nutricional del etiquetado de alimentos y bebidas.** En algunos productos encontrarás el sistema Nutri-Score, una etiqueta frontal que refleja de manera gradual la calidad nutricional global de un alimento: de mayor calidad (letra A y color verde) a menor calidad (letra E y color naranja fuerte). Elige entre los productos que busques los que lleven la letra A o B.



* **Revisa bien el marcado de fechas** del alimento y aprende a diferenciar entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.

<https://www.youtube.com/watch?v=AqhV-4ZkgXQ>



* Si vas a usar el horno, aprovecha para cocinar varios alimentos a la vez.

* Congela y conserva de forma segura antes de desperdiciar. La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0 y 5°C. En el congelador, por debajo de -18°C, los alimentos pueden conservarse durante varios meses.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/congelar_descongelar.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=L2868s638g4>

ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS

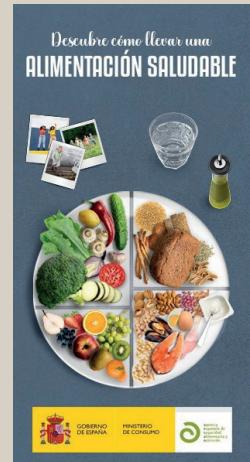
AL COMER



- * Mejor consume alimentos frescos no procesados o mínimamente procesados.
- * Ajusta lo que comes y la energía que gastas para lograr y mantener un peso corporal saludable.
- * Consume preferentemente piezas enteras de frutas y hortalizas de temporada y proximidad, y de distintas variedades y colores.
- * Come más legumbres, no sólo en invierno. En verano puedes prepararlas en ensalada.
- * Es mejor no favorecer el consumo de alimentos con sabor dulce (con azúcar o edulcorantes) o salado para no acostumbrar el paladar, especialmente en la infancia, y así controlar el consumo de azúcar y sal desde edades muy tempranas.



* Un **plato saludable** puede estar integrado por un 50 % de frutas y verduras, un 25 % de cereales integrales y un 25 % de proteínas saludables. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha elaborado un plato saludable en el que además de las recomendaciones de consumo de los distintos alimentos, se incluyen recomendaciones sobre actividad física.



MUÉVETE MÁS Y SIÉNTATE MENOS



- * **Aprovecha las actividades cotidianas para hacer más actividad física:** anda, aunque sea trayectos cortos, sube escaleras, pasea con la familia o amigos, pasea en la pausa del café en lugar de sentarte...
- * Puedes usar las instalaciones deportivas de tu ayuntamiento (en parques o polideportivos) para

hacer actividades de mantenimiento o practicar algún deporte.

* Puedes utilizar cuenta pasos para contar los pasos diarios y tus progresos hasta alcanzar al menos **7.000-8.000 pasos** (lo que equivale a unos 6 kilómetros).

PARA SABER MÁS



https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/seccion/recomendaciones.htm

DE UN VISTAZO



HORTALIZAS

Al menos **3 raciones al día de 150 a 200 g.** Por ejemplo, un plato de ensalada, de hortalizas cocidas o una crema. Y si las compras frescas y de proximidad ¡mejor!



FRUTAS

Al menos de **2-3 raciones al día de 120 a 200 g.** Si la fruta es de aquí aún mejor. Y recuerda, aunque tengan defectos estéticos están igual de buenas. ¡Cómetelas!



CEREALES

Entre **3 y 6 raciones al día y mejor si son integrales**, dependiendo de si llevas una vida más o menos activa. Consume distintos tipos de cereales para fomentar la diversidad de cultivos. ¡Viva la diversidad!



PROTEINAS

A la semana toma al menos **4 raciones de legumbres, 3 de frutos secos** sin sal ni grasas añadidas, **3 de pescado y hasta 4 huevos.** Además de **no más de 3 lácteos al día** sin azúcares añadidos. En cuanto a la **carne, reduce su consumo**, ¡por tu salud y la del planeta!



ACEITE DE OLIVA

Úsalo en todas las comidas, como aliño y en la preparación de los alimentos. El consumo de aceite de oliva favorece la conservación del olivo. El cultivo del olivo del olivo puede contribuir a la conservación de los recursos naturales y el valor paisajístico propio de la zona mediterránea, así como a potenciar la biodiversidad.



ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

Camina al menos entre 7.000 y 8.000 pasos al día. La OMS recomienda de 75 a 150 minutos de actividad física intensa cada semana. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán. ¡No te pares! ¡Cada Movimiento Cuenta!



AGUA

El agua es la bebida de elección en una dieta saludable. **Bebe agua siempre que tengas sed.** Las necesidades pueden aumentar en situaciones de altas temperaturas o durante la práctica del ejercicio físico.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SOSTENIBLES Y DE ACTIVIDAD FÍSICA
DICIEMBRE 2022
EDITA: AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

