



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para una alimentación saludable”*

### INTRODUCCIÓN

**A**limentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud.

### CARACTERÍSTICAS

- Que sea **completa**: debe aportar todos los nutrientes que requiere el organismo, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Que sea **equilibrada**: todos los nutrientes deben guardar una relación entre sí; hidratos de carbono 50-60%, proteínas 10-15%, grasas 30-35% de las calorías totales diarias y 1,5-2 litros/día de agua.
- Que sea **suficiente**: la cantidad de alimentos a ingerir debe ayudar a mantener el peso dentro de los rangos de normalidad.
- Que sea **variada**: eligiendo diferentes alimentos de cada grupo.
- Que esté **adaptada** a la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo, etc.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla siguiente hoja).
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Modere el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados.
- Limite el consumo de alcohol a 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- Cocine con aceite de oliva y en olla a presión, horno o microondas.
- Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día, semejante al siguiente esquema:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche o yogur</li> <li>- Pan, galletas (tipo “María”) o cereales</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infusión</li> <li>- Pan, queso o Jamón</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta, patata, arroz o legumbre</li> <li>- Carne, pescado o huevos</li> <li>- Guarnición: ensalada o verdura</li> <li>- Pan</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche o yogur</li> <li>- Cereales o galletas</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada o verdura.</li> <li>- Carne, pescado o huevos</li> <li>- Guarnición: patatas o arroz</li> <li>- Pan</li> <li>- Fruta o postre lácteo</li> </ul>















- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Planifique la compra periódicamente y adaptada a la elaboración de los menús.
- Elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente. El etiquetado que acompaña a los alimentos es un medio útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas.
- No olvide que, “el comer es un placer” al que no se debe renunciar porque además contribuye a mantener una buena salud mental.
- Tome el sol directamente (sin excederse y con crema de protección solar), sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para una alimentación saludable”*

### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 <b>FRUTAS</b>	<b>DIARIO (raciones/día)</b>	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 <b>VERDURAS</b>		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 <b>LÁCTEOS</b>		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		3-6	10 ml 1 cucharada sopera
 <b>PAN y CEREALES</b>		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “María” (mejor integral) 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 <b>PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA</b>	<b>SEMANAL (raciones/semana)</b>	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 <b>LEGUMBRES</b>		2-4	60-80 g seco 150 g cocido 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 <b>PESCADO</b>		4-5 (1-2 azul)	150-170 g 1 filete
 <b>CARNES MAGRAS, AVES</b>		3-4 carne magra	130-150 g 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 <b>HUEVOS</b>		4-5 huevos	60-75 g 1 huevo
 <b>FRUTOS SECOS</b>		3-7	20-30 g Un puñado o ración individual
<b>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS</b>	<b>OCASIONALMENTE</b>		
 <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>DIARIO</b>	Diario	> 30 minutos Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 <b>AGUA (y líquidos de bebida)</b>		8-12	200-250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

**Ración:** es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)