



¡Unidos somos más fuertes!



ASÓCIEATE ([HTTPS://AEAL.PLAYOFFINFORMATICA.COM/PREINSCRIPCION/5/FORMULARIO-DE-ALTA-ASOCIADO/](https://aeal.playoffinformatica.com/preinscripcion/5/formulario-de-alta-asociado/))



HAZ TU DONATIVO (COLABORA-CON-AEAL)



Busca en AEAL



[Home](#) (<https://www.aeal.es/>) > [Alimentación y nutrición](https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/) (<https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/>)

> 3. Alimentación saludable

3. Alimentación saludable

3.1 ¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

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

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

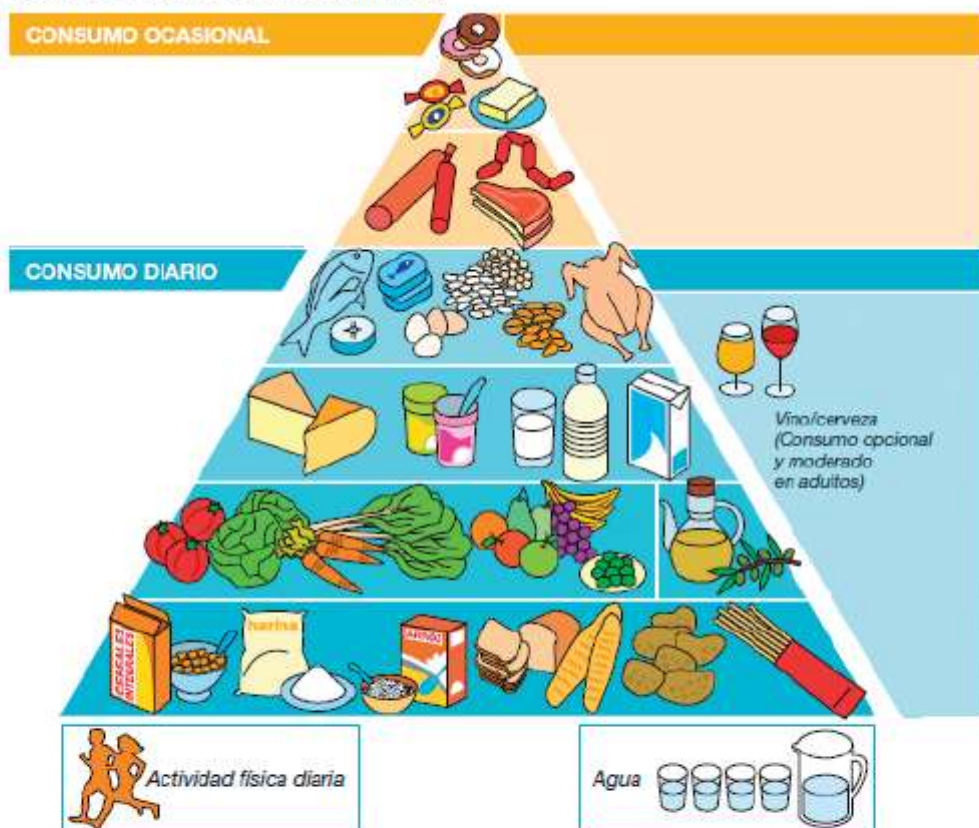
3.2 ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- ✓ Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- ✓ Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- ✓ Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- ✓ Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- ✓ Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más

agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



CONSUMO OCASIONAL		
	Grasas (margarina, mantequilla)	
	Dulces, bollería, caramelos, pasteles	
	Bebidas refrescantes, helados	
	Carnes grasas, embutidos	
CONSUMO DIARIO		
	Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
	Carnes magras	3-4 raciones semana
	Huevos	3-4 raciones semana
	Legumbres	2-4 raciones semana
	Frutos secos	3-7 raciones semana
	Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
	Aceite de oliva	3-6 raciones día
	Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
	Frutas	≥ 3 raciones día
	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día
	Agua	4-8 raciones día
	Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos
	Actividad física	Diaria (>30 minutos)

3.3 ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta. Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado.

Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.

Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales).

Puedes ver esta clasificación en la tabla 3; la tabla 4 muestra los nutrientes que aportan los distintos alimentos.

Tabla 3

ENERGÉTICOS	CHO: pasta, arroz, legumbres, patatas, cereales, bollería, pan, azúcar. Grasos: aceites, mantequilla, margarina, nata, tocino, etc.
PLÁSTICOS	Proteicos: carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos. Lácteos: leche, yogur, quesos, natillas, flanes, etc.
REGULADORES	Hortalizas y verduras: preferentemente crudas. Frutas: preferentemente crudas.

Tabla 4

ALIMENTOS	NUTRIENTES
LECHE Y DERIVADOS	Calcio, proteínas, vitaminas grupo B, A y D.

CARNE, HUEVOS Y PESCADOS	Proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas grupo B, A y D.
CEREALES Y DERIVADOS Y LEGUMBRES	CHO, proteínas, vitaminas del grupo B, fibra.
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Vitaminas, CHO, fibra y minerales.
GRASAS Y ACEITES	Grasas y vitaminas A, E, D y K.
GOLOSINAS Y AZÚCARES	CHO


3.4 ¿QUÉ CANTIDAD DE CADA ALIMENTO SE DEBE CONSUMIR?

El concepto de cantidad está unido al de ración. Por ración entendemos la cantidad o porción de alimento adecuada a la medida de un plato «normal»; también puede hacer referencia a una o diversas unidades: huevo, yogur, piezas de fruta, etc. En la tabla de frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos, encontrarás las medidas caseras y su peso por ración equivalente para un adulto sano (tabla 5). Pero recuerda que son recomendaciones generales, si presentas poco apetito o algún síntoma específico debes seguir las recomendaciones para esta situación (ver «Si tengo poco apetito y me cuesta comer, ¿Qué puedo hacer») o bien el apartado «Recomendaciones dietéticas específicas».

La tabla de frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos te servirá de guía (tabla 5).

Tabla 5

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal
FRUTAS 	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón

VERDURAS 	DIARIO (raciones/día)	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS 		3-4	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
ACEITE DE OLIVA 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		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
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones / semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA  (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

3.5 ¿CÓMO PLANIFICAR LA DIETA PARA QUE SEA EQUILIBRADA Y SALUDABLE?

Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día con un esquema semejante al siguiente:

Ejemplo de menú diario:

Tabla 6

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



- > ¿Qué es AEAL? (https://www.aeal.es/nueva_web/que-es-aeal/)
- > Estatutos (https://www.aeal.es/nueva_web/estatutos/)
- > Comité (https://www.aeal.es/nueva_web/comite-asesor/)
- > Socios de honor (https://www.aeal.es/nueva_web/socios-de-honor/)
- > Somos miembros (https://www.aeal.es/nueva_web/somos-miembros/)
- > Asóciate (<https://aeal.playoffinformatica.com/preinscripcion/5/Formulario-de-alta-asociado/>)
- > Web recomendadas (https://www.aeal.es/nueva_web/webs-recomendadas)

(<https://www.gepac.es/>)

SÍGUENOS EN



(<https://www.facebook.com/AsociacionAEAL>)



(https://twitter.com/AEAL_)

AVISO LEGAL

- > Política de cookies (http://aeal.es/nueva_web/politica-de-cookies/)
- > Política de la web (http://aeal.es/nueva_web/politica-de-la-web/)
- > Política de privacidad en redes sociales (http://aeal.es/nueva_web/politica-de-privacidad-en-redes-sociales/)

ULTIMAS ENTRADAS

Jun 02 EL DIAGNÓSTICO TEMPRANO, C... ([HTTPS://WWW.AEAL.ES/EL-DIAGNOSTICO-TEMPRANO-CLAVE-ANTE-EL-MIELOMA-MULTIPLE-SEGUN-AEAL/](https://www.aeal.es/el-diagnostico-temprano-clave-ante-el-mieloma-multiple-segun-aeal/))
COMENTARIOS DESACTIVADOS EN EL DIAGNÓSTICO TEMPRANO, CLAVE ANTE EL MIELOMA MÚLTIPLE SEGÚN AEAL

Jun 02 PANDEMIA Y MIELOMA MÚLTIPLE... ([HTTPS://WWW.AEAL.ES/PANDEMIA-Y-MIELOMA-MULTIPLE-COMO-VOLVER-A-LA-RUTINA/](https://www.aeal.es/pandemia-y-mieloma-multiple-como-volver-a-la-rutina/))
COMENTARIOS DESACTIVADOS EN PANDEMIA Y MIELOMA MÚLTIPLE, ¿CÓMO VOLVER A LA RUTINA?

Jun 02 AEAL, CON EL APOYO DE GILEA... ([HTTPS://WWW.AEAL.ES/AEAL-CON-EL-APOYO-DE-GILEAD-LANZA-EL-PRIMER-PROGRAMA-NACIONAL-DE-AYUDA-A-LOS-PACIENTES-DE-CAR-T/](https://www.aeal.es/aeal-con-el-apoyo-de-gilead-lanza-el-primer-programa-nacional-de-ayuda-a-los-pacientes-de-car-t/))
COMENTARIOS DESACTIVADOS EN AEAL, CON EL APOYO DE GILEAD, LANZA EL PRIMER PROGRAMA NACIONAL DE AYUDA A LOS PACIENTES DE CAR-T

DÉJANOS TU MENSAJE

☐

He leído y acepto la política de privacidad (<http://www.aeal.es/politica-de-la-web/>)

Enviar

©2025 AEAL. Todos los derechos reservados