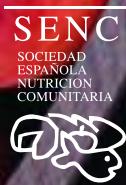


Guía de la alimentación saludable



Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Guía de la alimentación saludable

AUTORES:

Verónica Dapcich. ITACA, Universidad Politécnica de Valencia

Gemma Salvador Castell. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Barcelona

Lourdes Ribas Barba. Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona

Carmen Pérez Rodrigo. Ayuntamiento de Bilbao

Javier Aranceta Bartrina. Ayuntamiento de Bilbao, Universidad de Navarra

Lluís Serra Majem. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona

COMITÉ CIENTÍFICO:

Victoria Arija Val. Universitat Rovira i Virgili, Reus. SENC

Luis García Diz. Universidad Complutense de Madrid

Isabel García Jalón. Universidad de Navarra, Pamplona

Aquilino García Perea. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, Madrid

Jesús Román Martínez Álvarez. Sociedad Española de Dietética, Madrid

Emilio Martínez de Vitoria. Universidad de Granada

José Mataix Verdú. Universidad de Granada. Presidente de honor de la SENC

Rosa Mª Ortega Anta. Universidad Complutense de Madrid. SENC

Immaculada Palma Linares. CESNID, Universitat de Barcelona

Carmen Pérez Rodrigo. Ayuntamiento de Bilbao. SENC

Lourdes Ribas Barba. Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona. SENC

Gemma Salvador Castell. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Barcelona. SENC

Josep A. Tur Marí. Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca. SENC

Pilar Viedma Gil de Vergara. Generalitat Valenciana, Valencia. SENC

COORDINACIÓN:

Javier Aranceta Bartrina. Secretario General de la SENC

DIRECCIÓN:

Lluís Serra Majem. Presidente de la SENC, Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Parc Científic de Barcelona

Sumario



01

Recomendaciones alimentarias:
cómo planificar una alimentación saludable

Presentación

página 6



02

Diseño de un menú semanal
equilibrado, sugerente y saludable

página 8

página 24



03

Guía para la compra inteligente y saludable

página 36



04

Preparación y procesado culinario de los alimentos:
técnicas culinarias seguras y saludables

página 46



05

Conservación y reconstitución de
los alimentos en el hogar

página 56



06

Decálogo de seguridad en la cocina

página 68



07

Embarazo y lactancia. Necesidades especiales

página 78



08

Necesidades especiales de los niños

página 86



09

Necesidades nutricionales en el envejecimiento

página 94



10

Educación alimentario-nutricional en el hogar

página 100

Presentación

En el año 1989 se constituyó la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) con el objetivo de estudiar el estado nutricional de la población española.

En 1995, un año después del Congreso constituyente en Barcelona se editaron las primeras Guías alimentarias para la población española de la SENC con el patrocinio de la Organización Mundial de la Salud¹. En este documento, pionero en nuestro país, se revisaba el estado nutricional de la población, se definían objetivos nutricionales y se divulgaban las guías alimentarias de la población escenificándose en la forma de una pirámide nutricional. En los años que sucedieron se hizo una labor divulgativa de la pirámide nutricional, siendo utilizada por multitud de instituciones y organismos a nivel nacional, autonómico y local e incluida en publicaciones y libros de texto sobre nutrición.

Posteriormente, en 2001², a raíz del IV Congreso de la SENC en Bilbao, se editó la 2^a edición de las Guías alimentarias, incorporándose recomendaciones para distintos colectivos y enfermedades. Dicha versión está siendo ya revisada para su publicación en fecha próxima y ha tenido una difusión sin precedentes con más de 10.000 ejemplares editados y distribuidos.

Ambos instrumentos iban dirigidos a profesionales de la sanidad, la alimentación y la nutrición, la educación, etc., para poder ser utilizados en actividades de difusión y educación de los principios de una alimentación saludable.

La SENC, en colaboración con la industria y otros organismos, editó versiones divulgativas de estas guías para ser utilizadas, ya no por profesionales, sino por el público en general, destacando la edición de la pirámide nutricional de la SENC para niños y adolescentes por parte del Ayuntamiento de Bilbao^{3,4}.

En estas guías para el consumo saludable de la población española se ha dado un paso más, pues se ha llevado a cabo una edición extensa, ampliamente ilustrada, por parte de un grupo de expertos de nuestra Sociedad, con la colaboración de profesionales de otros organismos afines, incorporando no sólo guías de consumo de alimentos, sino también guías para la compra, conservación y preparación de los mismos, menús para cada día y consejos sobre seguridad alimentaria en el hogar.

La alimentación saludable se entiende en este documento educativo no sólo como el conjunto de consejos para lograr una nutrición sana, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, sino también segura, exenta de riesgo para la salud.

Si seguimos sus prácticas recomendaciones, conseguiremos que nuestros familiares se alimenten mejor y sin riesgos innecesarios, con el consiguiente beneficio sobre nuestra calidad de vida y nuestra salud presente y futura. También nos ayudará a conocer más el entorno de la alimentación y nos hará más autónomos y responsables ante nuestra nutrición.

La alimentación mediterránea, que podemos comer todos los días en España, es sin lugar a dudas un modelo alimentario rico, variado y saludable, y también un patrimonio de la cultura de todos los pueblos de nuestro país.

Coman sano y seguro. Su salud y la de sus familiares es lo más importante.

Lluís Serra Majem
Presidente de la SENC

Referencias:

1. Serra Majem L, Aranceta J, Mataix J. Documento de consenso: guías alimentarias para la población española. Barcelona, SG-Editores 1995. p:1-318.
2. SENC. Guías Alimentarias para la Población Española: recomendaciones para una dieta saludable. Madrid; IM&C, S.A. 2001. p:1-502.
3. Aranceta J, Pérez Rodrigo C. Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Guías alimentarias para la población escolar. Bilbao, Área de Salud y Consumo Ayuntamiento de Bilbao, 1996.
4. SENC. Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud. Madrid, SENC-Instituto Omega 3, 2002

Alimentarnos mejor es ganar salud



Recomendaciones alimentarias: cómo planificar una alimentación saludable

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población

¿Cómo podemos alimentarnos mejor?

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.

¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

La Pirámide de la Alimentación Saludable, que incluimos al final de este capítulo, nos ayudará a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud.

Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.



1. Frutas

Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra.



Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

La fruta entera es una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas.

Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, kiwis, fresas, etc.

2. Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad de verduras que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada.

Es preferible que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.



3. Leche y derivados

Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B₂ y B₁₂) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.



El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc.

Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.).

Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares. Existen en el mercado algunos lácteos enriquecidos útiles en determinadas circunstancias.

Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica.

No debemos olvidar:

La leche es muy necesaria en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia, y también en la población de edad avanzada

Un niño en edad escolar que beba medio litro de leche al día, consigue por esta vía la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio y vitamina B₂ que necesita. Con igual cantidad, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de las de calcio

Ingesta de calcio recomendada (National Academy of Science, 2000)

Edad	Ingesta diaria de calcio (mg)
Hasta los 6 meses	210
6-12 meses	270
1-5 años	500 - 800
6-10 años	800 - 1.300
11-24 años	1.300
25-70 años	1.000
Mujeres premenopáusicas	1.000
Menopáusica con THS	1.200
Embarazo y lactancia	1.000 - 1.300
> 70 años	1.200

THS: Terapia Hormonal Sustitutiva



4. Carnes y embutidos

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B₁₂, hierro, potasio, fósforo y zinc.

Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento.

La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

¿Son las carnes rojas más nutritivas que las blancas?

El color no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad. El color de la carne proviene de una proteína que contiene hierro (mioglobina).

Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto.

Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

5. Pescados y mariscos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules.

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc) y en algunos alimentos enriquecidos.

Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.





El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante períodos de crecimiento, como en la edad infantil.

Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado.

Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B₁, B₁₂) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.

El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante períodos de crecimiento, como en la edad infantil.

6. Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B₁₂) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio), no condiciona su valor nutricional.

El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.





7. Legumbres

Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas.

*Las legumbres nos aportan
hidratos de carbono, proteínas,
fibra, vitaminas y minerales.*

Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad. Es aconsejable controlar la adición de grasas en su preparación.

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.

Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.

8. Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.

Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales.

Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general por su mayor índice glucémico y su forma de cocción merecerían tratarse en un grupo aparte.



Algunos consejos útiles:

El pan es recomendable en todas las comidas del día, aunque es preferible el integral, rico en fibra, vitaminas B₁ y B₆ y magnesio

Consuma pasta de 2 a 3 veces a la semana

El arroz debería incluirse también de 2 a 3 veces a la semana

Prefiera la bollería y la pastelería casera a la industrial, ya que esta última suele ser más rica en grasas saturadas y grasas “trans”

El consumo recomendado es de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales (arroz, pasta, pan, papilla de cereales, etc)

rado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre.

Por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón.

Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes.

Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales.

La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.

9. Frutos secos

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra.

Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal.

El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insatu-





10. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas.

Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario. El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.

Es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares simples.

11. Aceites y grasas

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares.

Aún así, las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal.

Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y bollería y grasas lácteas.



Además, es importante evitar un consumo excesivo de margarinas, ya que durante su proceso de elaboración se forman ácidos grasos “trans”, que pueden comportarse como factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular.

Se recomienda especialmente el consumo de aceite de oliva virgen, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, tanto para cocinar como para el aliño. Posee propiedades cardiosaludables.

Es recomendable el consumo de aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para el aliño.

No debemos olvidar:

La ingesta de grasas es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero siempre que nuestra dieta las incluya en la cantidad y calidad adecuada

El consumo excesivo de grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial) puede aumentar el nivel de colesterol de nuestro organismo y también el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

Las grasas insaturadas (aceites de origen vegetal, pescado, aceite de oliva virgen) pueden ser eficaces para reducir el nivel de colesterol y de triglicéridos, y son una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares

12. Bebidas alcohólicas fermentadas: vino y cerveza

Las bebidas fermentadas, como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, pueden consumirse con moderación y debe ser una opción personal y responsable.

El consumo moderado de vino y cerveza -y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica (sidra y cava)- disminuye el riesgo cardiovascular y protege de algunas otras enfermedades.



Las bebidas fermentadas, en especial el vino y la cerveza, son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, el consumo abusivo de estas bebidas puede incrementar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia.

La cerveza sin alcohol es una opción para aquellas ocasiones en las que quiera limitarse completamente el consumo de alcohol y reducir el aporte de energía.

No deben sobrepasarse las 2-3 unidades al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres. 1 unidad=1 copa de vino (80-100 ml), ó 1 botellín de cerveza, (200ml).

No debemos olvidar:

El consumo de vino y cerveza puede hacerse sólo por adultos y con moderación

El consumo moderado de vino, cerveza y de otras bebidas alcohólicas fermentadas de baja graduación (sidra y cava), disminuye el riesgo cardiovascular y protege de algunas otras enfermedades

No deben sobrepasarse las 2-3 unidades (1 unidad = 1 copa de vino ó 1 botellín de cerveza) al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres

El vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales

El consumo abusivo de bebidas con contenido alcohólico puede incrementar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes. Nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia, o cuando se conduzca un vehículo público o privado

La cerveza sin alcohol es una buena opción en aquellas ocasiones en las que quiera limitarse completamente el consumo de alcohol



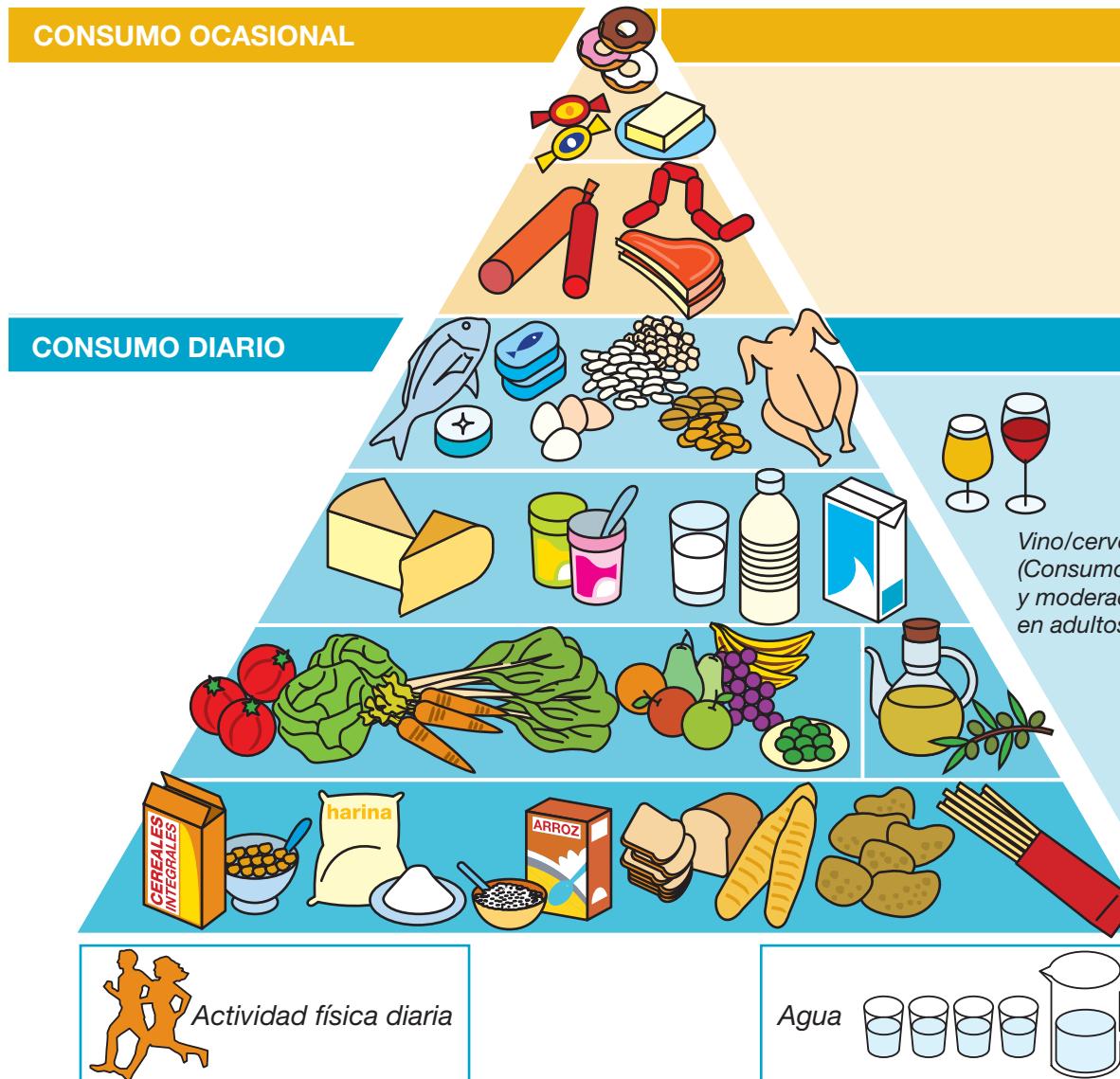
13. Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo recomendado es de un litro a dos litros de agua al día.

Los deportistas y las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben aumentar el consumo de agua.

Anexo 1.1

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	<i>3-4 raciones semana</i>
Carnes magras	<i>3-4 raciones semana</i>
Huevos	<i>3-4 raciones semana</i>
Legumbres	<i>2-4 raciones semana</i>
Frutos secos	<i>3-7 raciones semana</i>
Leche, yogur, queso	<i>2-4 raciones día</i>
Aceite de oliva	<i>3-6 raciones día</i>
Verduras y hortalizas	<i>≥ 2 raciones día</i>
Frutas	<i>≥ 3 raciones día</i>
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	<i>4-6 raciones día</i>
Agua	<i>4-8 raciones día</i>
Vino/cerveza	<i>Consumo opcional y moderado en adultos</i>
Actividad física	<i>Diaria (>30 minutos)</i>

Anexo 1.2

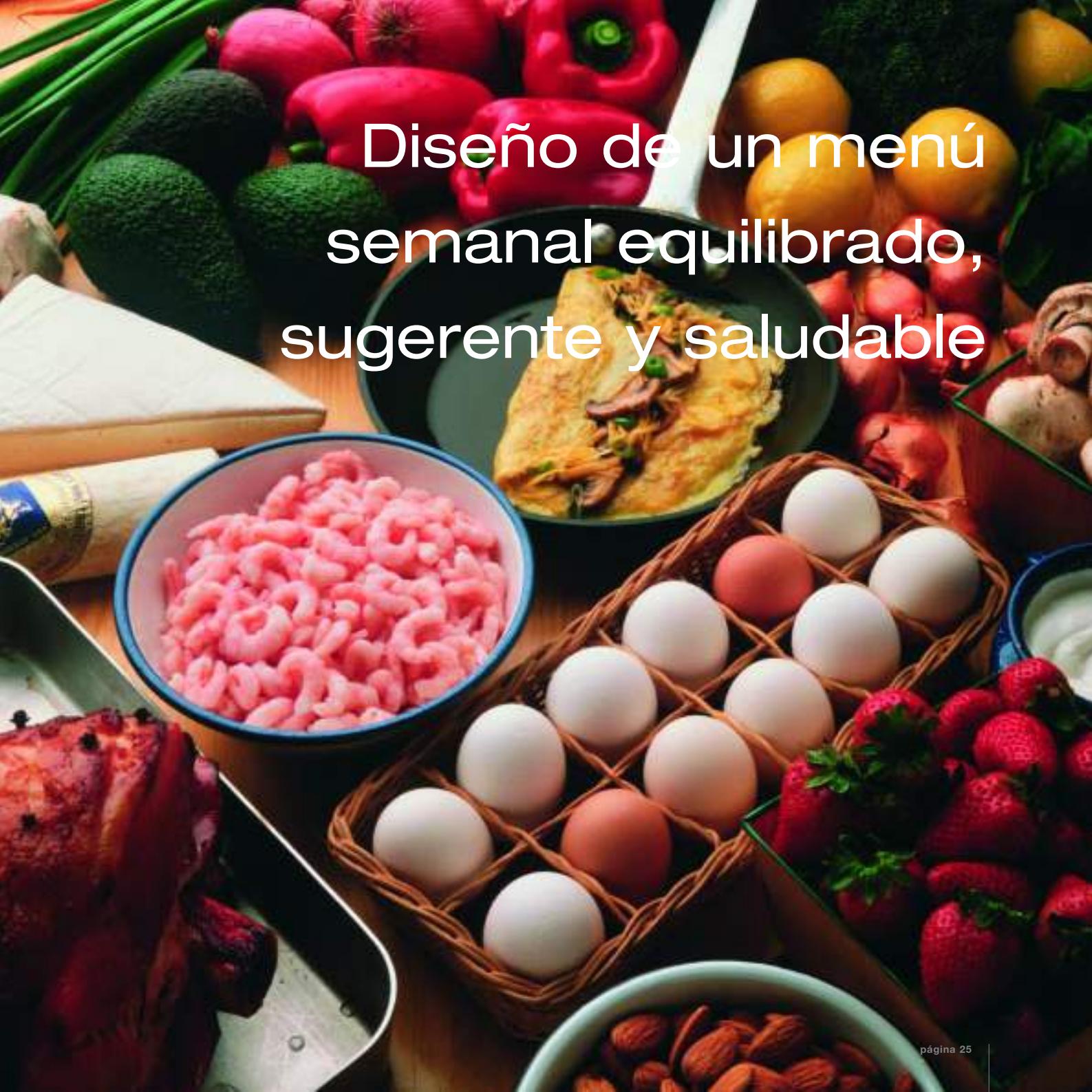
Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

En resumen...

- Existen alimentos que deben ser ingeridos diariamente, y que se incluyen en la Pirámide de la Alimentación Saludable, como son los derivados de cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos, y aceite de oliva
- Algunos alimentos, concretamente legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, se tomarán alternativamente varias veces a la semana
- Se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes
- Es importante mantener una adecuada hidratación mediante el consumo de agua, infusiones, caldos, etc
- Además, estas recomendaciones se complementan con el consejo de practicar diariamente ejercicio físico moderado y ajustar la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad habitual, para mantener el peso corporal en niveles deseables
- En el caso de individuos que ingieren bebidas alcohólicas, habitualmente se recomienda moderar el consumo de alcohol, fomentando el consumo de bebidas fermentadas de bajo contenido alcohólico como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, en lugar de otras bebidas alcohólicas

Imaginación para una mejor elección



Diseño de un menú semanal equilibrado, sugerente y saludable

La Dieta Mediterránea tradicional posee beneficios para la salud científicamente probados

¿Cómo podemos llevar a la práctica el consejo nutricional?

Es sabido que nuestro actual estilo de vida nos obliga a destinar menos tiempo a la planificación de una alimentación saludable. Es por ello que tendemos a aligerar las comidas y las compras de alimentos, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional, con repercusiones negativas en el estado nutricional y, en consecuencia, en la salud.

¿Cómo comemos los españoles?

En estos últimos años, los españoles hemos aumentado en gran medida el consumo de productos de elaboración industrial, como los alimentos precocinados o listos para servir, los aperitivos, los postres o la bolería y pastelería industrial. Estos productos originan un mayor aporte de sal, grasas saturadas y azúcares. Por el contrario, productos tradicionales en la dieta como el pan, el arroz, las legumbres, las patatas, etc., se están consumiendo cada vez menos.

El valor de la Dieta Mediterránea

La Dieta Mediterránea "tradicional" posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipí-

dico, ya que su consumo aumenta el HDL (llamado "colesterol bueno"), a la vez que reduce el LDL ("colesterol malo"). Además, es una alimentación rica en fibras y antioxidantes. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria.

¿Cuál es nuestro objetivo?

Nuestro objetivo es brindarles consejos y herramientas prácticas para la planificación del menú diario, tanto para las personas que comen en casa, como para las que comen en el comedor escolar o en la cafetería del trabajo, con el fin de alcanzar hábitos alimentarios saludables, enmarcados en la Dieta Mediterránea.

¿Cómo empezar a planificar una alimentación saludable?

Lo primero y fundamental es saber que los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo, cinco comidas al día. Por lo tanto, lo ideal sería seguir la siguiente distribución: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.



1. El desayuno

¿Por qué es importante un buen desayuno?

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario.

Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no nos aportan prácticamente ningún nutriente. Un desayuno completo contribuye a:

- ⌘ Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- ⌘ Equilibrar las ingestas.
- ⌘ Puede contribuir a la prevención de la obesidad en los niños.
- ⌘ Mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo.

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos ayuda a lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual en las tareas escolares y en el trabajo diario.



¿En qué consiste un buen desayuno?

Debemos tener en cuenta la importancia de la triada compuesta por:

1. Lácteos: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
2. Cereales: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.
3. Frutas o zumo natural

También se podría complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

2. Media mañana

Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida.

Ejemplos para media mañana:

- ⌘ Fruta + yogur desnatado.
- ⌘ Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva.
- ⌘ Bocadillo de queso y tomate + zumo de frutas.
- ⌘ Barra de cereales + yogur de frutas.



3. La comida

Teniendo en cuenta que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria, es conveniente tratar de incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide. En el Anexo 2 encontrará una guía para planificar un menú saludable, completo y nutritivo.

La comida puede estar compuesta por:

- ⌘ Arroz, pastas, patatas o legumbres: una ración.
- ⌘ Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
- ⌘ Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
- ⌘ Pan: una pieza.
- ⌘ Fruta: una pieza.
- ⌘ Agua.

→ *En casa*

En nuestra cocina tenemos más libertad de elección, lo que nos permite innovar recetas ricas y nutritivas. Podemos elegir también los métodos de cocción más saludables, los cuales explicaremos en el capítulo 4.

→ *En el trabajo*

Si nos encontramos fuera de casa, es conveniente elegir las opciones más adecuadas. Por ejemplo, en la cafetería o en un restaurante, podemos:

- ⌘ Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición, en lugar de patatas fritas habitualmente.
- ⌘ Entre las carnes, elegir las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno, etc.
- ⌘ Priorizar el consumo de pescado.
- ⌘ Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato, y procurar que las verduras ocupen la mayor parte del mismo.
- ⌘ Preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados.

*Es recomendable incorporar
en la comida alimentos de los
diferentes grupos de la pirámide.*



Algunas combinaciones equilibradas de platos...

- ⌘ Ensalada de arroz + pechuga de pollo a la plancha + alcachofa al horno + pan + fruta + agua.
- ⌘ Paella de mariscos + ensalada con atún y huevo duro + fruta + pan + agua.
- ⌘ Gazpacho + pescado con patatas al horno + ensalada + pan + fruta + agua.
- ⌘ Bocadillo de lomo y queso + zumo de fruta + yogur + agua.
- ⌘ Hamburguesa a la plancha con queso fundido + ensalada de tomate y maíz + fruta + pan + agua.

⌘ En la escuela

La estructura y planificación de los menús en la escuela debe ser: suficiente, variada, adaptada a las características y necesidades de los comedores, y también agradable.

Las funciones del comedor escolar, pueden resumirse en:

- ⌘ Proporcionar una comida de calidad tanto desde el punto de vista nutricional, como bajo criterios higiénicos sensoriales y educativos.
- ⌘ Promocionar hábitos higiénicos alimentarios y de comportamiento adecuados, así como los aspectos sociales y convivenciales de las comidas.
- ⌘ Potenciar la variedad y la identidad gastronómica de la zona, y los aspectos culturales de la alimentación.



El menú del comedor escolar debe aportar entre un 30 y un 35% de las necesidades energéticas diarias. Es importante:

- ⌘ Una adecuada frecuencia de consumo de alimentos. Aproximadamente:
 - **En primeros platos:** 1 vez legumbre, 1 vez verdura (cruda, cocida o en forma de puré), 1 vez pasta, 1 vez arroz, 1 vez patatas.
 - **En los segundos platos:** 1 vez pescado, 1 vez huevo y el resto, diferentes tipos de carne, dando prioridad en las guarniciones a preparaciones de verdura fresca.
- ⌘ Adecuar las preparaciones a los alimentos de temporada y a la época del año.
- ⌘ Evitar las combinaciones de primer y segundo plato de difícil aceptación (de primero verdura y de segundo pescado).
- ⌘ Es recomendable adecuar las combinaciones de primer y segundo plato de manera que no resulten, ni demasiado ligeras, ni demasiado densas.
- ⌘ 4 de los 5 postres de la semana deberían basarse en fruta, preferiblemente fresca, reservando 1 día para postres lácteos (yogur, cuajada, queso fresco, helado) o postres dulces.
- ⌘ Aportar variedad de sabores, olores, formas y consistencias: un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.



- ⌘ Utilizar procedimientos variados de preparación: cocidos, hervidos, al vapor, al horno, fritos, sin abusar de ninguno de ellos.
- ⌘ Procurar que los niños consuman los alimentos de forma tranquila y pausada, y que las comidas posean la temperatura adecuada.
- ⌘ Recordemos que los niños no deben comer deprisa, y que la hora de la comida debe ser un momento de encuentro social y de aprendizaje de buenos hábitos alimentarios.

4. La merienda

La merienda nos brinda los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día. Podemos elegir una fruta o zumo de frutas, leche o yogur, bocadillo... reservando la bollería para alguna vez por semana.

5. La cena

La cena es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

- ⌘ **Ensalada o verduras cocidas.**
- ⌘ **Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres:** en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.
- ⌘ **Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.**
- ⌘ **Pan:** blanco o integral.
- ⌘ **Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.**
- ⌘ **Lácteos:** yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.



Anexo 2.1

Planificación de un menú saludable

Primeros platos	Segundos platos
<p>Cereales</p> <p>Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.</p> <p>Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.</p>	<p>Pescado (blanco y azul)</p> <p>Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas.</p>
<p>Legumbres</p> <p>Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.</p>	<p>Huevos</p> <p>Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.</p>
<p>Tubérculos y verduras</p> <p>Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.</p> <p>Verduras cocidas.</p> <p>Verduras crudas.</p>	<p>Carne</p> <p>Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.</p>

Guarniciones	Postres	Bebidas
<p>Ensaladas</p> <p>Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.</p>	<p>Fruta</p> <p>Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.</p>	<p>Agua</p> <p>Recordar que debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día.</p>
<p>Patatas, cereales, legumbres</p>	<p>Otros</p> <p>Lácteos: yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada.</p>	<p>Aguas con gas, bebidas refrescantes</p>
<p>Otros</p> <p>Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.</p>		<p>Zumos</p> <p>Bebida alcohólica de baja graduación</p> <p>Vino, cerveza, cava. (Consumo opcional y moderado en adultos).</p>

Anexo 2.2

Ejemplo de menú de primavera - verano

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zumo de naranja.	Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón.	Yogur de frutas con galletas.	Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nísperos.
Martes	Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.	Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.	Zumo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.	Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.
Miércoles	Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zumo de frutas.	Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.	Leche merengada con bizcocho.	Tomates con patatas a la provenzal. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.
Jueves	Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.	Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mouse de yogur.	Batido lácteo con rosquilla.	Crema de verduras. Pizza de jamón y queso. Sandía.
Viernes	Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zumo de naranja.	Ensalada de lentejas. Pollo a la cerveza. Macedonia de plátano y fresas.	Leche y barrita de cereales.	Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.
Sábado	Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.	Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.	Sándwich vegetal y zumo de fruta.	Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.
Domingo	Yogur con cereales y frutos secos.	Gazpacho. Paella de pescado. Melón.	Helado.	Espárragos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.

Acompañar la comida y la cena con pan y agua

Anexo 2.3

Ejemplo de menú de otoño-invierno

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche. Tostadas con mantequilla y mermelada. Zumo de fruta.	Puré de patata y zanahoria gratinado. Solomillo de cerdo con alcachofas. Mandarinas.	Yogur y barrita de cereales.	Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.
Martes	Yogur con cereales y fruta troceada.	Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja con miel.	Leche con galletas.	Menestra tricolor. Papillote de salmón y merluza. Flan.
Miércoles	Cuajada con miel y galletas integrales. Zumo de fruta.	Fideos a la cazuela. Filete de pollo a la plancha con tomate y aceitunas. Manzana.	Bocadillo pequeño de jamón. Yogur líquido.	Sopa de arroz. Salchichas a la plancha con espinacas salteadas. Membrillo.
Jueves	Yogur con cereales y frutos secos. Zumo de fruta.	Arroz a la milanesa. Conejo en salsa. Combinado de kiwi con mandarina.	Café con leche y magdalena.	Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor. Manzana.
Viernes	Leche con muesli y zumo de fruta.	Tortellini a la Italiana. Escalope de ternera con ensalada de lechuga. Plátano.	Sándwich de atún con tomate. Zumo de fruta.	Sopa de cebolla. Tortilla de patatas con tomate aliñado. Yogur.
Sábado	Yogur con tostadas y mermelada. Zumo de fruta.	Potaje. Muslitos de pollo asados. Dados de pera con miel.	Leche con galletas.	Judías y patatas salteadas con jamón. Sepia a la plancha con zanahoria rallada. Manzana al horno.
Domingo	Chocolate caliente con bizcocho casero.	Entremeses variados. Canelones de la abuela. Piña natural.	Cuajada con frutos secos e infusión.	Crema de zanahoria. Pizza 4 estaciones. Macedonia.

Acompañar la comida y la cena con pan y agua

En resumen...

- ▶ La Dieta Mediterránea "tradicional" posee beneficios para la salud, científicamente probados, que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Estos efectos biológicos y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria
- ▶ Los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Es aconsejable no pasar muchas horas sin ingerir alimentos
- ▶ El desayuno es una ración de gran importancia, ya que ayudará a lograr un correcto rendimiento cognitivo en las tareas escolares y en el trabajo diario
- ▶ Para alcanzar un estado nutricional adecuado, es necesario incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra ingesta diaria, por lo que es conveniente incorporar en las comidas alimentos de los diferentes grupos de la pirámide
- ▶ Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil

*La compra inteligente:
primer paso hacia una alimentación saludable*



Guía para la compra inteligente y saludable

En estos últimos años la manera de comprar alimentos de los españoles ha cambiado radicalmente. Antes, era costumbre comprar en el día los alimentos que se iban a consumir, y de esta forma, la compra resultaba más organizada

En la actualidad, debido al cambio social y al avance tecnológico producido en nuestra sociedad, solemos realizar una gran compra quincenal o mensual de alimentos, o hasta accedemos a internet en busca de comodidad... pero ello no nos impide planificar nuestra alimentación y llevar a cabo una compra inteligente.

La importancia de la compra

La compra de alimentos es el momento donde elegimos los alimentos que vamos a consumir. Por esta razón éste es el momento donde debemos organizarnos y tomar en serio dicha elección, teniendo presente que, si elegimos y compramos bien, podemos lograr una mejor alimentación para nosotros y para el resto de la familia.

Una tarea difícil... pero no imposible

Comprar con criterio a veces se torna difícil, ya que son muchos los motivos que nos llevan a la elección o pre-

ferencia de alimentos inadecuados, principalmente ricos en grasas saturadas y azúcares simples, y pobres en fibra. Por ejemplo: cuando contamos con poco tiempo para realizar la compra, o cuando compramos al tener el estómago vacío.



¿Cómo podemos realizar una compra inteligente?

El primer paso es la planificación de los alimentos que queremos comprar. Para ello, sugerimos los siguientes pasos:

- 1 Planificar anticipadamente el menú** (diario o semanal, dependiendo de qué manera realicemos la compra), tratando de incorporar una gran variedad de alimentos y de respetar las raciones de la pirámide.
- 2 Pensar qué comidas se harán en la semana, y quién comerá en casa.**
- 3 Prestar atención a ofertas o listas de precios de alimentos** que podemos encontrar en los periódicos o revistas. Compare precios y calidad, no elija sólo por marcas.
- 4 Repasar la despensa de su cocina,** para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.
- 5 Confeccionar una lista** con los alimentos a comprar, con tres columnas: alimentos frescos (ej: leche, queso, carnes), no perecederos (ej: arroz, azúcar, cereales) y congelados; de esta forma le daremos un orden a la compra, y evitaremos pérdidas de calidad de los productos.

*A la hora de hacer la compra,
debemos planificar anticipadamente
el menú diario o semanal.*



Tenga en cuenta que, al planificar el menú y la compra...

- ⌘ Ahorra tiempo.
- ⌘ Ahorra dinero.
- ⌘ Logra más variedad en sus comidas.
- ⌘ Satisface las necesidades nutricionales.

Consejos útiles... en el supermercado

- ⌘ Trate de ir a comprar con tiempo, descansado y sin hambre, así podrá comparar mejor los precios, la calidad de los productos y elegir la mejor opción.
- ⌘ Lea la información que aparece en la etiqueta de los envases. Esto le ayudará a hacer una mejor selección.



- ⌘ Verifique la fecha de consumo preferente o de caducidad de los alimentos.
- ⌘ Verifique la información nutricional de la etiqueta. Dicha información es muy útil a la hora de evaluar entre la calidad de un producto u otro.
- ⌘ Compruebe que el envase del producto está en perfectas condiciones. Debemos descartar los abollados, abombados o deteriorados.
- ⌘ La compra debe comenzar por los productos no perecederos, seguir por los frescos, y acabar por los refri-

gerados y congelados. Debemos colocar juntos los alimentos refrigerados y guardar los congelados en una bolsa isotérmica (así no se descongelarán antes de llegar a casa). Al escoger los productos congelados al final, podremos conservar la cadena de frío y prevenir el crecimiento anormal de microorganismos en estos alimentos.

- ⌘ En el carro, es conveniente no colocar la carne y el pescado crudo sobre otros productos, ya que podrían gotejar y contaminarlos. Además, los alimentos deben estar separados correctamente de los productos tóxicos (productos de limpieza, insecticidas, etc).

La compra debe comenzar por los productos no perecederos, seguir por los frescos y acabar por los refrigerados y congelados.

Consejos para la compra de...

1. Lácteos

La leche desnatada y el yogur fresco desnatado son los más bajos en grasa saturada y colesterol.

En la leche pasteurizada se han eliminado todos los gérmenes patógenos y casi todos los pueden alterar la leche. Este tratamiento asegura la conservación de la leche durante unas 48 horas, pero debe mantenerse en frío.

2. Carnes

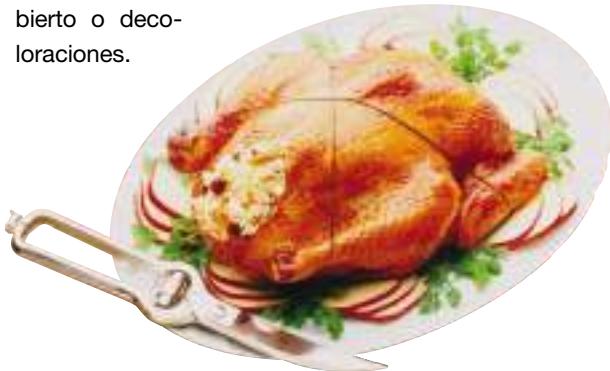
Compre cortes de carne magra (con poca grasa). Los cortes que provienen de los músculos de la parte trasera, por ejemplo, las costillas y el lomo, siempre serán más tiernos que los que provienen de músculos más activos, por ejemplo, la espalda, falda y pata.

La carne de cerdo se considera grasa porque se asocia al consumo de tocino, bacon, embutidos, etc. pero la carne magra de cerdo (lomo, solomillo, paletilla) contiene poca cantidad de grasa. Al comprar cerdo, busque cortes de carne firme y de color rosado.

3. Aves

Se debe verificar la información que contiene la etiqueta, como la fecha de envasado, los datos de la empresa avícola y el sello de inspección sanitaria.

Un ave de buena calidad es aquélla cuyos huesos tienen mucha carne, con partes bien formadas, una capa de grasa bien desarrollada y distribuida bajo la piel y sin huesos rotos o dislocados, plumas, carne al descubierto o decoraciones.



4. Pescados

En los pescados, debemos encontrar las siguientes características de calidad:

- ⌘ **Cuerpo:** Arqueado y rígido.
- ⌘ **Escamas:** Bien unidas entre sí, brillantes y no viscosas.
- ⌘ **Piel:** Húmeda, sin arrugas o manchas, conservando los colores propios de cada especie.
- ⌘ **Ojos:** Deben ser transparentes, brillantes y salientes. El iris no debe estar manchado de rojo.
- ⌘ **Branquias:** Coloreadas del rosado al rojo intenso, húmedas y brillantes, con olor suave.

5. Huevos

Las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas ni manchas.

El color de la cáscara depende de la especie de la gallina, y no hay diferencia nutricional entre los huevos de cáscara color castaño o blanco, o los que son de un tono más oscuro o claro.

Debemos comprar los huevos con la fecha de consumo preferente lo más alejada posible a la actual.

Los huevos no deben lavarse a menos que vayan a consumirse inmediatamente.

*Las cáscaras de los huevos
deben estar intactas y limpias,
sin grietas, roturas ni manchas.*



6. Frutas

Trate de comprar sólo lo que se necesita.

Hay que recordar que, para evitar desperdicios, no es conveniente comprar más de lo que se pueda refrigerar debidamente. No importa si el producto es más barato en grandes cantidades.

Compre la fruta de temporada: la calidad y los precios son mejores.

Verifique si tienen buen color y si están libres de abolladuras, perforaciones en la piel, manchas o señales de deterioro.

Es conveniente rechazar los cítricos de peso ligero, ya que probablemente carecen de pulpa y jugo. La piel áspera suele indicar que es de corteza gruesa y poca pulpa, y la piel opaca, seca y esponjosa indica que la fruta está pasada y deteriorada.

7. Verduras y hortalizas

Aproveche a comprar las verduras y hortalizas de temporada. Los precios y la calidad son mejores.

Se deben preferir las verduras y hortalizas ya maduras, de apariencia fresca y libres de magulladuras y señales de deterioro.

No compre las verduras y hortalizas sólo porque su precio es bajo. No vale la pena comprar más de lo que pueda conservar adecuadamente en su refrigerador o usar en su momento.



*Se debe preferir verduras
y hortalizas de temporada, de mejor
precio y mejor calidad.*

Comprar verduras y hortalizas en mal estado es una pérdida de dinero. Aún cuando retire la parte podrida, el deterioro se puede haber extendido rápidamente a otras partes del alimento.

Si paga unos cuantos céntimos más por las verduras y hortalizas en buenas condiciones, estará haciendo una mejor inversión.

Maneje las verduras y hortalizas con cuidado y no les cause magulladuras.

Las verduras y hortalizas de mayor calidad son las frescas y tiernas, de buen color y casi libres de golpes o indicios de deterioro.

En el Anexo 3.1 se encuentran algunos consejos útiles para una compra inteligente de verduras y hortalizas.

Anexo 3.1

Consejos para la compra de algunas verduras y hortalizas

Verduras y Hortalizas	Aceptar	Rechazar
Lechuga, escarola, espinaca, acelga	<i>De hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde brillante y uniforme.</i>	<i>Las plantas de hojas ásperas, con tallos toscos y fibrosos, y color verde tornando a amarillo.</i>
Berenjenas	<i>De color morado oscuro, firmes, pesadas y de piel suave y uniforme.</i>	<i>De color poco lustroso, blandas o resecas, con defectos en la piel o manchas de color marrón oscuro.</i>
Tomates	<i>Maduros, de piel lisa y sin defectos.</i>	<i>Los tomates demasiado blandos, muy maduros o con magulladuras, con manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo), con partes hendidas, blandas y acuosas u hongos en la superficie.</i>
Patatas	<i>Las más firmes y libres de defectos, y que estén en buen estado.</i>	<i>Con cortes, golpes, con brotes o arrugas, con partes verdes.</i>
Zanahorias	<i>Bien formadas, suaves, de buen color y firmes.</i>	<i>Con la parte superior de apariencia quemada, blandas y con manchas en la superficie.</i>
Remolacha	<i>Firmes, redondas y carnosas, de color rojo oscuro y superficie suave.</i>	<i>Blandas, alargadas y de piel escamosa.</i>
Pepino	<i>Firmes y de color verde oscuro.</i>	<i>De diámetro muy ancho y de color amarillo, con extremos marchitos o resecos.</i>
Espárragos	<i>Con puntas cerradas y compactas, de tallo tierno y redondo, de color verde brillante.</i>	<i>Con puntas abiertas o extendidas, con tallos con estrías, y con tierra entre las escamas del tallo.</i>
Alcachofas	<i>Con hojas gruesas y compactas, y de escamas de apariencia fresca.</i>	<i>Con hojas rotas y blandas en la base, y con partes pardas.</i>
Brócoli	<i>Firmes, de flores pequeñas y compactas, con tallo no demasiado grueso o duro.</i>	<i>Con flores abiertas, marchitas o de color amarillo, con manchas o partes acuosas.</i>
Judías verdes	<i>De apariencia y color brillante, con vainas frescas y firmes.</i>	<i>Con vainas flojas y blandas.</i>

En resumen...

- ▶ La compra de alimentos es un momento muy importante: es cuando debemos elegir con inteligencia las opciones más nutritivas y seguras para nosotros y nuestra familia, al margen de ofertas y promociones comerciales
- ▶ Para lograr una compra inteligente, nutritiva y económica, debemos planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad
- ▶ No olvidemos salir a comprar con la lista de alimentos y sin hambre. Aconsejamos para ello consumir un tentempié antes de ir a la compra
- ▶ Nosotros mismos debemos verificar la calidad de los productos que vamos a consumir: la fecha de caducidad, la calidad del envase, la calidad de las verduras y hortalizas, pescados, etc
- ▶ Para mantener la cadena de frío, es conveniente cargar primero los alimentos secos, luego los frescos como las frutas, verduras y lácteos, y por último, los alimentos congelados. Se recomienda el uso de la bolsa térmica para los congelados
- ▶ Aproveche los productos de temporada. Son de mejor calidad, sabor y precio

Cocinando rico y sano nos alimentamos mejor



Preparación y procesado culinario de los alimentos: técnicas culinarias seguras y saludables

Para disfrutar de una rica paella, ensaladas nutritivas, pastas al dente, deliciosos cocidos y sabrosas barbacoas, debemos preparar los alimentos de diferentes formas, respetando rigurosos tiempos y temperaturas para lograr platos apetitosos

Para ello existen diferentes técnicas culinarias. En nuestro país, las más utilizadas son:

- ⌘ Hervido
- ⌘ Asado
- ⌘ Plancha
- ⌘ Salteado
- ⌘ Vapor
- ⌘ Fritura
- ⌘ Microondas

Los secretos de la cocina...

Cada preparación tiene su secreto, ya sea para lograr un sabor característico o para alcanzar una consistencia adecuada. En este capítulo explicaremos cómo utilizar correctamente cada técnica para conservar el valor nutritivo de cada alimento, ya que, como veremos más adelante, el calor de la cocción y otros factores destruyen ciertas vitaminas y minerales, alterándose así el valor nutritivo de los alimentos.

Por lo tanto, al aprender las claves y secretos de cada técnica conseguiremos:

	<i>Conservar y aprovechar al máximo las propiedades nutritivas de cada alimento</i>
	<i>Disfrutar de platos ricos y sanos</i>
	<i>Cuidar nuestra salud mediante el uso de técnicas culinarias saludables</i>

Ahora veremos cuál es la forma más saludable de preparar cada alimento, partiendo de la idea de que hay ciertos nutrientes que, como las vitaminas, son muy delicados y requieren de nuestro cuidado para no ser destruidos, tanto en el momento de la preparación, como en el de la cocción.

1. Las verduras y hortalizas

Ante todo, debemos saber que el calor de la cocción destruye parte de los nutrientes de las hortalizas y verduras, y que el agua diluye también vitaminas y minerales. Por ello es tan importante que consumamos hortalizas crudas como mínimo una vez al día, además de las que tomamos cocidas.

Si vamos a lavar las verduras antes de consumirlas crudas o cocerlas, es conveniente no ponerlas en remojo, ya que de esta forma perderemos algunos nutrientes. Es mejor lavarlas con agua potable abundante y escurrirlas cuidadosamente.

Cuanto más cortemos las hortalizas, mayor es la pérdida de vitaminas B₁, C y minerales. Es mejor utilizar un cuchillo de acero inoxidable para cortar las verduras u hortalizas más duras previamente lavadas, y cortar con las manos las verduras de hoja (lechuga, espinacas, acelgas, etc).

Si deseamos cocinar las hortalizas o verduras, debemos procurar la menor pérdida posible de nutrientes. Para ello es conveniente:

- ⌘ Cortarlas en grandes trozos y no remojarlas. Si es posible, cocinarlas con su piel.
- ⌘ Utilizar la menor cantidad de agua posible, en olla tapada y con un poco de sal.
- ⌘ Cuanto menor sea el tiempo de cocción, menor será la pérdida de nutrientes del alimento. Por ello, dejemos de lado las largas preparaciones y cocinemos con tanta rapidez como sea posible: lo ideal es el

vapor, el baño maría, o bien la olla a presión, donde las temperaturas son mayores, pero el tiempo es menor que en el hervido.

- ⌘ Podemos aprovechar el líquido de cocción, rico en sustancias solubles, para elaborar otros platos como cocidos, sopas, purés, salsas, etc.

El calor de la cocción destruye parte de los nutrientes de las hortalizas y verduras.



Para preparar una ensalada:

- ⌘ Debemos lavar cuidadosamente los vegetales y, si es posible, con 2 gotas de lejía para asegurarnos una correcta desinfección.
- ⌘ Utilizar limón o vinagre para aderezar (para conservar más tiempo las vitaminas).



Si nuestro deseo es utilizar verduras congeladas, es preciso no demorar en el descongelado y, mejor aún, cocinarlas cuando aún están congeladas.

Una buena idea para conservar el valor nutritivo, es cocinar las hortalizas al horno envolviéndolas en papel de aluminio ligeramente engrasado.

De esta forma se cocerán en su propio jugo y no tendremos que aliñarlas con aceite o mucha sal.

Recordemos aliñar las verduras y hortalizas con aceite de oliva, si es posible, virgen.

¿Es sano freír las verduras?

Debemos saber que cuando se fríen verduras, pueden retener algo de aceite, aumentando así su valor calórico. Las altas temperaturas de la fritura pueden destruir ciertas vitaminas, aunque también pueden mejorar la absorción de otras. Es por ello que debemos realizar esta técnica correctamente y de la forma más sana, como veremos más adelante.

2. Las frutas

Al consumirlas crudas, aprovechamos al máximo las vitaminas y minerales de las frutas. Debemos evitar entonces un consumo excesivo de frutas asadas, en compota o cocidas.

También es preferible consumirlas (las que lo permitan) con su piel o cáscara, lavándolas bien con abundante agua potable.

Los zumos de fruta son una buena y saludable opción, siempre y cuando los bebamos inmediatamente después de prepararlos. Puesto que el oxígeno del aire puede oxidar ciertas vitaminas de las frutas (como la vitamina C en el zumo de naranja o pomelo).

*Para aprovechar al máximo sus
vitaminas y minerales, es
conveniente consumir
frutas frescas.*





3. Las legumbres

Como ya sabemos, las legumbres secas (garbanzos, lentejas, etc), necesitan remojarse entre 6/12 horas y cocinarse suficientemente para alcanzar una buena textura y blandura.

Siempre es mejor remojar las legumbres en agua fría, ya que si lo hacemos en agua caliente podemos perder alguna de sus vitaminas.

Cocinaremos más rápido las legumbres en olla a presión y, si no queremos que se forme espuma, podemos agregar una gota de aceite al agua antes de comenzar la cocción.

*La legumbres secas necesitan
remojarse entre 6 y 12 horas.*

4. Los huevos

¿Cómo podemos comprobar la frescura de un huevo? Debemos introducirlo en un vaso con agua y si se hunde, es un huevo fresco. En caso contrario debemos evitar tomarlo.

La condición para lograr una cocción correcta de los huevos es: 10-12 minutos de cocción en agua en ebullición.

¿Por qué es fundamental cocer bien un huevo?

Por un lado, porque se coagulan las proteínas, lo que hace más fácil la digestión de las mismas. Y por otro, y muy importante, porque se destruyen los microorganismos como la salmonella, cuya ingestión puede provocarnos una grave toxioinfección.

Por esta misma razón, es muy importante procurar que el huevo esté bien cuajado cuando cocinemos tortillas y revueltos.



5. Los diferentes tipos de carne: vacuno, pollo, cordero y cerdo. Pescado

Primero debemos saber que en una carne cruda existen microorganismos propios del animal que pueden producir infecciones alimentarias, y que la gran mayoría de ellos, son destruidos por el calor de la cocción. Es importante tener esto en cuenta, dado que en la actualidad, es cada vez mayor el consumo de carnes crudas o semicrudas (Carpaccio, Sushi, Kubbe crudo, etc).



Antes de cocinar una carne, podemos ablandar las fibras del tejido conectivo dándole unos golpes con un rodillo de cocina.

Las carnes se pueden cocinar de muchas formas: a la plancha, al horno, hervidas en guisos o cocidos, fritas, etc.

Las técnicas culinarias que requieren menor agregado de aceite son: la plancha, el hervido y el asado.

⌘ **Guisado:** Esta forma de cocción puede ser muy saludable y sabrosa si se realiza adecuadamente. Ello significa utilizar poca cantidad de aceite y agregar verduras, hortalizas, cereales y/o legumbres junto con la carne.



⌘ **Asado:** Esta técnica tiene doble beneficio: el primero es que, al no necesitar el agregado de grasas o aceite, nos aporta menor valor calórico que otras técnicas; y segundo, que si comenzamos la cocción a fuego fuerte, se forma una costra superficial que impide la salida de agua del músculo, conservándose así los nutrientes dentro de la pieza, y logrando una carne más jugosa y sabrosa.

El asado nos aporta menor valor calórico que otras técnicas y ayuda a conservar los nutrientes dentro de la pieza.

¿Qué significa una buena cocción de las carnes?

Debemos lograr que el interior del alimento alcance los 65-70°C, graduando el horno entre 180 y 190°C: con ello, nos aseguramos que en el trozo de carne se reduzcan al máximo los microorganismos.

Nos daremos cuenta de que se alcanza esa temperatura en el interior de la pieza, cuando la carne vacuna alcance un color grisáceo, y cuando en el pollo desaparezca el color rosa (especialmente en la zona cercana a las articulaciones).

❖ **Barbacoa:** Esta técnica culinaria es muy práctica, ya que se adapta muy bien a las actividades y reuniones al aire libre. El efecto negativo de este método es la producción de hidrocarburos aromáticos tóxicos que se originan cuando las gotas de grasa caen sobre las brasas. Por lo tanto, debemos tener esto en cuenta y precocinar la carne en el horno, procurando elegir los cortes de carne más magros, y retirar la grasa visible de los alimentos antes de colocarlos sobre el fuego de la parrilla , evitando sobre todo que las piezas de carne se quemen.



*Debemos lograr que el interior
del alimento alcance los
65-70°C, graduando el horno
entre 180 y 190°C.*

❖ **El microondas:** En el microondas podemos descongelar piezas pequeñas de carne y pescado en poco tiempo, factor importante a tener en cuenta, ya que así se impide el crecimiento de microorganismos. Podemos cocinar verduras y hortalizas, carnes y cereales sin el agregado de aceites, por lo que es una técnica ideal para cuidar nuestra salud y para obtener sabrosos platos en los planes de adelgazamiento. También permite recalentar los platos en poco tiempo.

¿Cuál es la forma más saludable de realizar las frituras?

Debido a que los alimentos fritos poseen un mayor valor calórico y provocan una digestión más larga que otros alimentos, es conveniente moderar su consumo y aprender la forma correcta de llevar a cabo una fritura.

Nuestro deseo en este apartado, es dejar claro que la pérdida de la calidad nutritiva de los alimentos puede ser mínima si realizamos una fritura correcta.

La fritura se debe realizar correctamente para evitar dos resultados no deseados: la pérdida de nutrientes debida a las altas temperaturas que alcanza el aceite, y el aumento del valor calórico de los alimentos causado por un exceso de tiempo de fritura, lo que lleva a una impregnación excesiva de grasa.

Por lo tanto, aquí damos algunos consejos básicos para realizar una correcta y sana fritura:

⌘ **Aceite a utilizar:** el mejor aceite para una fritura es el aceite de oliva, porque tiene un punto de humo mayor que los otros aceites (es decir, soporta temperaturas más altas que los otros aceites).

Si el aceite se quema, se pueden producir compuestos irritantes o tóxicos. Debido a que cada aceite tiene su propio punto de humo, es importante no mezclar diferentes tipos de aceite a la hora de freír, y también no reutilizar muchas veces el aceite de fritura.

⌘ **Cantidad a utilizar:** Es recomendable utilizar abundante cantidad de aceite. El alimento a freír debe “nadar en aceite”

El mejor aceite para una fritura es el aceite de oliva porque soporta temperaturas más altas que otros.

- ⌘ **Temperatura a alcanzar:** Las frituras se hacen entre 175° y 200°C, evitando que el aceite humee. Para ello, el aceite se debe calentar a fuego moderado, nunca a fuego vivo. Como dato, el punto de humo del aceite de oliva es de 210°C.
- ⌘ **Inicio de la fritura:** Es importante que el alimento se introduzca cuando el aceite alcance la temperatura indicada. Si introducimos el alimento cuando el aceite está frío, no se formará una costra en la superficie, y el alimento se impregnará de grasa.
- ⌘ **Alimentos a freír:** Si vamos a freír alimentos congelados, debemos procurar introducir los mismos en abundante aceite caliente y en pequeñas porciones, con el fin de no descender tanto la temperatura. Hay alimentos como las verduras, que son más delicados y necesitan freírse a 160-165°C. Si rebozamos las carnes o pescados con harina o huevo, obtenemos una costra superficial que impedirá la salida de agua y sales minerales.
- ⌘ **Fin de la fritura:** Cuando el alimento esté cocido, debemos retirarlo cuidadosamente y colocarlo sobre una rejilla para que desprendga aceite o bien sobre papel absorbente. Así obtendremos un alimento frito más crujiente, sabroso y sano. Es conveniente colar rápidamente el aceite para impedir que las pequeñas partículas de alimentos se queden en el aceite aún caliente, y guardarlo en un recipiente opaco y cerrado.

En resumen...

- El calor de la cocción destruye vitaminas, por ello es conveniente consumir como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día
- Para mantener el valor nutritivo de las verduras es mejor cocinarlas al baño maría o al vapor, ya que si las hervimos, diluimos parte de sus sales minerales. Si se utiliza la técnica del hervido, se recomienda utilizar poca cantidad de agua
- Es más sano consumir las frutas y hortalizas con su piel, bien lavadas
- Los huevos deben cocinarse en agua hirviendo por un tiempo mínimo de 10-12 minutos
- Cuanto mejor cocinemos las carnes, las aves y los pescados, menor será el riesgo de ingerir bacterias que nos causen una intoxicación alimentaria
- Las técnicas de cocción más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas
- Para obtener una fritura más saludable debemos: utilizar abundante aceite de oliva, introducir el alimento cuando el aceite esté bien caliente y al final, colocar al alimento sobre un papel absorbente
- No es conveniente mezclar diferentes tipos de aceites y tampoco utilizar muchas veces el aceite de la fritura

Conservación adecuada, alimentos sanos y seguros



Conservación y reconstitución de los alimentos en el hogar

Los alimentos se deben clasificar en frescos, refrigerados y congelados, procurando mantener en todo momento la cadena del frío

¿Por qué es importante conservar bien los alimentos?

Porque al conservar bien los alimentos, preservamos la calidad, las propiedades nutritivas y organolépticas (sabor, olor, color, textura, etc.) de los mismos.

Recordemos que...

Hay ciertos alimentos que poseen microorganismos propios que pueden producirnos intoxicaciones.

Estos microorganismos pueden ser destruidos parcial o totalmente con una buena cocción. Pero, hasta que llegue el momento de cocinar, debemos contar con técnicas de conservación e higiene que nos ayuden a mantener al alimento en condiciones adecuadas de seguridad.



Historia de la conservación de alimentos

En el período neolítico, a raíz de un aumento de la población, la sociedad se vio obligada a utilizar la agricultura y la ganadería como herramientas de supervivencia. La necesidad de mantener los alimentos en buenas condiciones por más tiempo, condujo al adelanto de procesos de conservación de alimentos, siendo los más comunes el secado, el ahumado y el salado.

El secado de los alimentos (como pescados, carnes, y cereales) se realizaba al aire libre o al sol. De este modo, al reducir la humedad del alimento, aumentaba el tiempo de conservación del mismo.

Los cereales, por ejemplo, podían ser almacenados en forma de granos enteros o ya molidos en harina, y para evitar el crecimiento de microorganismos se secaban al sol y al aire.

El ahumado, consistía en mantener colgados los restos de los animales sobre una hoguera que despedía humo. Se realizaba principalmente en Asia, América del Norte y Polinesia.

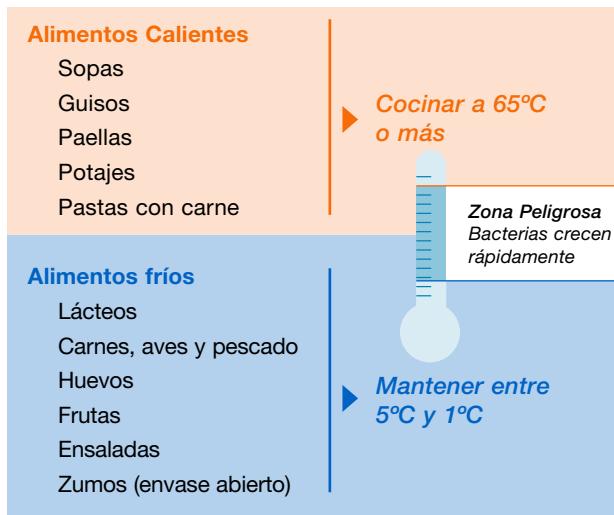
El salado, estaba muy restringido a las zonas costeras o lugares donde existieran depósitos de sal. La sal actúa absorbiendo el agua de los alimentos, aumentando así su vida útil.

Como veremos a continuación, el objetivo de estos tres métodos de conservación era extraer la mayor cantidad de agua de los alimentos, ya que los alimentos frescos son los más vulnerables al crecimiento de microorganismos.

Para la conservación por frío, se utilizaban cavidades en el suelo helado o grutas naturales. En el Medioevo ya se conocían las propiedades conservadoras de la refrigeración, y existían, especialmente en las regiones alpinas y prealpinas, depósitos de nieve y hielo.

¿Qué factores son fundamentales para la conservación de los alimentos?

⌘ **La temperatura:** Los alimentos se alteran principalmente por la acción de las bacterias, que son muy activas a temperatura ambiente. Existe una zona de peligro donde los microorganismos crecen rápidamente y se multiplican en pocos minutos. Esta zona se encuentra entre los 5°C y los 65°C.



El frío hace más lento o detiene el desarrollo de las bacterias, y el calor destruye ciertos microorganismos que pueden alterar las propiedades de un alimento.

⌘ **El tiempo:** es muy importante que los alimentos estén el menor tiempo posible a temperatura ambiente, teniendo especial cuidado en verano, donde las elevadas temperaturas pueden producir un rápido crecimiento de microorganismos en el alimento, aunque no los veamos. Los alimentos cocinados que no se vayan a consumir inmediatamente, deben conservarse en frío.

⌘ **El tipo de alimento:** Existen alimentos que impiden la multiplicación de las bacterias, como por ejemplo, los muy salados o muy azucarados, como el bacalao o en el segundo caso, la leche condensada y las mermeladas. Por el contrario, hay alimentos por los que las bacterias tienen preferencia, y a los que debemos conservar con más cuidado:

- ◆ Carnes picadas
- ◆ Quesos blandos
- ◆ Salsas y nata montada
- ◆ Mayonesa
- ◆ Preparados con huevo
- ◆ Frutas y verduras cortadas
- ◆ Aves
- ◆ Pescados y mariscos



Los alimentos muy salados impiden la proliferación de bacterias.

Del super a casa...

Hay un paso importantísimo que debemos tener en cuenta para mantener la calidad de los alimentos: el traslado de los productos alimenticios desde el supermercado a casa.

Aquí van algunos consejos prácticos:

⌘ Tardar el menor tiempo posible: cuanto más tardemos en llegar a casa, los alimentos frescos (lácteos, carnes, pescados, etc) aumentarán su temperatura, siendo más rápido dicho aumento en verano.

- ⌘ Tratar de mantener el frío de los alimentos congelados mediante bolsas isotérmicas, las cuales podemos adquirir en el propio supermercado.
- ⌘ Intentar separar correctamente los alimentos en las bolsas, aislando los productos fríos, y tratando de no mezclar alimentos que puedan contaminar a otros (ej: carnes crudas con verduras de hoja), o que puedan interferir en los olores y sabores de otros alimentos de la bolsa.

En casa...

Cuando lleguemos a casa, trataremos de clasificar los alimentos en frescos, refrigerados o congelados, y a continuación guardarlos según corresponda, en frigorífico o congelador. Y recordar, que debemos guardar con rapidez los alimentos frescos en el frigorífico para mantener la cadena de frío.

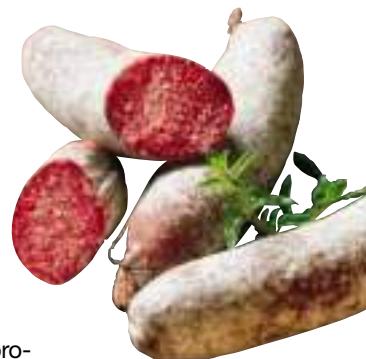


1. Conservación por frío

La refrigeración

La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0 y 5°C. Dentro del frigorífico, debemos procurar disponer los alimentos separados unos de otros, para que circule correctamente el aire. Dentro del frigorífico es importante que coloquemos cada alimento fresco en una zona específica:

- ⌘ **En la rejilla inferior:** alimentos crudos: carne, ave y pescado (separados correctamente), productos de origen animal en descongelación.
- ⌘ **En la rejilla del centro:** alimentos cocinados (sobras de comida, etc), embutidos, mayonesa, productos en descongelación (de origen vegetal).
- ⌘ **En la rejilla superior:** productos lácteos (yogur, queso, natillas) y huevos.
- ⌘ **En la puerta:** bebidas o alimentos que se consumirán en menos de 3 o 4 días, como leche o zumos de frutas.
- ⌘ **En el verdulero:** verduras, hortalizas y frutas.



Dentro del frigorífico colocaremos los alimentos separados unos de otros para que circule el aire.



La conservación es limitada, y cada alimento tiene una duración límite en el frigorífico:

- ⌘ **1 día:** pescado fresco y carne picada.
- ⌘ **2 a 3 días:** carne cocida, pescado cocido y carne cruda.
- ⌘ **3 a 4 días:** leche pasteurizada o leche esterilizada previamente abierta, verduras cocidas y postres caseros.
- ⌘ **4 a 5 días:** verdura cruda y conservas abiertas.
- ⌘ **Hasta 5 días:** platos cocinados.
- ⌘ **2-3 semanas:** huevos.

También debemos limpiar con frecuencia el interior y tratar de no dejar mucho tiempo abierta la puerta del frigorífico.

La congelación

Para conservar por más tiempo los alimentos crudos y cocidos, debemos almacenarlos a temperaturas inferiores a la de refrigeración, mediante la congelación. Por lo general, cuanto más baja es la temperatura de congelación, menor es la velocidad a la que se reproducen las bacterias de los alimentos. La temperatura ideal para conservar alimentos congelados es -18°C o menos.

La temperatura ideal para conservar alimentos congelados es -18°C o menos.



- ⌘ Para una correcta congelación de carnes y aves, debemos sacar el producto del envase inicial, eliminar la grasa visible y los huesos. Con el pescado, se procede a descamar, destripar, separar la cabeza, lavar y secar.
- ⌘ Es conveniente envolver los productos en porciones más pequeñas (las justas para una comida). De esta forma, no tendremos que descongelar la pieza entera si deseamos consumir una menor cantidad. Cuanto más pequeñas sean las porciones a congelar, mejor y más rápida será la congelación.
- ⌘ Para envolver los productos a congelar, podemos utilizar bolsas de plástico herméticas, tratando siempre de quitar la mayor cantidad de aire posible. También es conveniente anotar la fecha de congelación en la bolsa de plástico. Así, sabremos qué productos deberemos consumir primero.
- ⌘ Antes de congelar verduras y hortalizas (con excepción de la cebolla y el ajo) debemos cocinarlas o blanquearlas. El "blanqueado" o "escaldado" consiste en sumergir la verdura durante 2 minutos en agua hirviendo. Así, logramos detener el proceso de deterioro de las verduras y eliminar bacterias. Habiendo escruido la verdura debemos secarla y colocarla en las bolsas herméticas, tratando de extraer todo el aire posible antes de cerrar el envase.
- ⌘ Es importante tener en cuenta que no es correcto congelar los huevos enteros debido a que se rompería la cáscara. La mejor opción es congelar el huevo batido, la yema batida o la clara en frascos de cristal etiquetados con la fecha de inicio de congelación.



- ⌘ Para envasar platos preparados, podemos utilizar recipientes de plástico rígido, sin grietas ni fisuras, y aptos para congelador y microondas. Estos permiten la descongelación y el calentamiento posterior en el propio envase.
- ⌘ Es conveniente no congelar patatas ni pastas, ya que las patatas se endurecen y las pastas se ablandan en el congelador.

Para envasar platos preparados utilizaremos recipientes de plástico rígido, sin grietas ni fisuras.

Los tiempos de conservación de los distintos alimentos son aproximadamente los siguientes:

- ⌘ **Pescado azul y mariscos:** hasta 2 meses.
- ⌘ **Pescados magros o blancos:** hasta 5 meses.
- ⌘ **Aves:** 6 a 9 meses.
- ⌘ **Hortalizas y verduras:** de una temporada a la otra (12 meses).
- ⌘ **Carnes rojas:** entre 8 y 12 meses.
- ⌘ **Vísceras de cualquier animal:** hasta 6 meses.
- ⌘ **Huevo batido:** hasta 6 meses.



⌘ **Cordero:** hasta 8 meses.

⌘ **Cerdo:** hasta 6 meses.

⌘ **Pan y bollos:** hasta 3 meses.

Más consejos útiles...

- ⌘ Es mejor dejar un espacio de aproximadamente 2,5 cm entre la tapa y los alimentos, debido a que éstos se expanden cuando se congelan.
- ⌘ No olvides dejar enfriar los alimentos antes de introducirlos en el congelador, ya que al introducirlos calientes, puedes afectar negativamente a la temperatura de otros.
- ⌘ No debemos recongelar los alimentos, ya que sucesivas congelaciones, restan calidad a los alimentos y facilitan su contaminación.

Cómo descongelar correctamente

- ⌘ Podemos descongelar los alimentos en el horno microondas o en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente.
- ⌘ **En el microondas:** usando la opción "defrost" o "descongelar". No es adecuado para descongelar trozos grandes de carne.
- ⌘ **En el frigorífico:** la descongelación también puede comenzar la noche anterior a la preparación. Los alimentos congelados se deben colocar en la rejilla inferior unas horas previas a la cocción, para que el exudado que desprenden las carnes o pescados no caiga encima de otros alimentos y los contamine.

- ⌘ No es necesario descongelar las hortalizas. Podemos introducirlas congeladas al agua hirviendo, o al aceite de fritura, siempre en pequeñas porciones para no disminuir la temperatura del mismo.
- ⌘ Una vez descongelados, los alimentos deben cocinarse rápidamente. Si es un plato cocinado, debe llevarse a ebullición por unos minutos, así, nos aseguraremos de que desaparezca cualquier bacteria que haya podido contaminar el producto.
- ⌘ Importante: nunca se debe congelar de nuevo un alimento que se ha descongelado; no es seguro colocar los alimentos en una superficie de cocina o en el fregadero para descongelarlos a temperatura ambiente porque así se permite el desarrollo rápido de bacterias.

2. Conservación por calor

Como vimos antes, con el calor destruimos los gérmenes de los alimentos que nos pueden causar alguna enfermedad.

Así, por medio de la pasteurización y la esterilización se obtiene un alimento más seguro para el consumo humano.

*Con los procesos de pasteurización
y esterilización destruimos los
gérmenes de los alimentos que nos
pueden causar alguna enfermedad.*

Pasteurización

Los alimentos, para ser pasteurizados, se calientan a temperaturas inferiores a 100°C durante un tiempo determinado, y luego se enfrián a 4°C. A este tratamiento sobreviven microorganismos resistentes al calor, por lo que los alimentos pasteurizados se tienen que mantener en el frigorífico hasta la fecha de caducidad. Una vez abierto el envase de la leche o los zumos de fruta pasteurizados, tenemos 2 o 3 días para consumirlos, bajo temperaturas de refrigeración.



Esterilización

Este proceso consiste en envasar un alimento y someterlo a altas temperaturas (superiores a 100°C durante un tiempo determinado). Ello hace que se destruyan todos los gérmenes y enzimas del alimento, aumentando así su vida útil.

Todos los alimentos industriales enlatados (carnes, pescados, verduras, frutas) están esterilizados, es por ello que se conservan por mucho tiempo. También se utiliza la esterilización con la leche (leche esterilizada y leche UHT), la cual dura meses (en envase cerrado) en comparación con la leche pasteurizada no esterilizada.



¿Cómo debemos recalentar?

Si deseamos recalentar un alimento pre-cocinado que se ha refrigerado o descongelado, debemos asegurarnos de que se haga correctamente:

- ⌘ Un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento, incluido el centro del mismo, alcancen al menos una temperatura de 70°C.
- ⌘ Recalienta los alimentos pre-cocinados a una temperatura de 70°C durante, como mínimo, 15 segundos.
- ⌘ Recalienta sólo la cantidad que vas a comer enseguida.
- ⌘ Podemos recalentar en horno microondas, de convección o al baño maría.

Es conveniente recalentar los alimentos pre-cocinados a una temperatura de 70°C durante 15 segundos como mínimo.

¿Cómo almacenar los alimentos enlatados?

- ⌘ Debemos colocarlos en un lugar fresco y seco de la casa.
- ⌘ Siempre "lo primero que entra es lo primero que sale" en las estanterías. Es decir, que trataremos de consumir los enlatados que tienen fecha de caducidad más reciente.
- ⌘ Si no consumimos todo el contenido de la lata, es conveniente colocar el resto en un recipiente hermético en el frigorífico.
- ⌘ No debemos almacenar productos o limpiadores químicos junto con alimentos.
- ⌘ No utilice, para almacenar alimentos, recipientes que hayan contenido productos o limpiadores químicos.

En resumen...

- El frío hace más lento o detiene el desarrollo de las bacterias
- Debemos mantener por encima de 65°C las preparaciones calientes, y en frío los alimentos frescos
- La temperatura ambiente y el tiempo son dos factores que favorecen el crecimiento de bacterias en los alimentos
- Existe una zona donde las bacterias se sienten muy cómodas y crecen más rápidamente: entre 5° y 65°C
- En el frigorífico debemos disponer los alimentos según un orden específico, tratando siempre que los productos crudos de origen animal se encuentren en la rejilla inferior
- Al congelar los alimentos, es conveniente envolverlos en pequeñas porciones, en bolsas de plástico herméticas rotuladas con la fecha de inicio de la congelación
- Las verduras deben ser escaldadas, y las carnes y aves deben ser desgrasadas y deshuesadas antes de la congelación
- Para descongelar los alimentos podemos utilizar el horno microondas o el frigorífico, pero nunca descongelar los alimentos a temperatura ambiente
- Está en nuestras manos llevar a la mesa un alimento sano y seguro

*Higiene y seguridad en la cocina:
prevenir es mejor que curar*



Decálogo de seguridad en la cocina

En nuestra vida cotidiana, para prevenir ciertos accidentes, debemos aprender y respetar normas básicas de prevención

Finalmente, con la práctica diaria, aprendemos a convivir con dichas normas de seguridad y terminan formando parte de nuestros hábitos de vida.

La cocina, ¿el lugar más inseguro de nuestra casa?

Dentro de nuestra cocina, nosotros y los miembros de nuestra familia podemos sufrir muchos accidentes, por ello, debemos aprender ciertas normas de seguridad y adaptarlas a nuestra vida cotidiana.

¿Qué tipo de accidentes podemos prevenir en nuestra cocina?

1. Intoxicaciones por alimentos contaminados: los alimentos se contaminan con microbios, y en muchos casos, nosotros, los que tocamos y cocinamos esos alimentos, somos los causantes de ese contagio. La higiene personal juega un papel importantísimo en la prevención de estas enfermedades.
2. Quemaduras a causa de una incorrecta manipulación de utensilios o de incendios que se pueden producir dentro de la cocina.
3. Cortes, golpes y caídas.
4. Electrocutaciones.
5. Intoxicaciones y lesiones por productos químicos.



La importancia de la higiene

La mayor parte de las intoxicaciones alimentarias se producen porque no sabemos manipular higiénicamente los alimentos.

La cocina no es como otro lugar de la casa... se debe cuidar la higiene, casi, como en un quirófano.

Antes de entrar al quirófano, los médicos se lavan bien las manos, y se visten con ropas limpias dentro del mismo, para evitar que el paciente se contagie con microbios. Se deben respetar rigurosas normas de seguridad e higiene.

Nosotros debemos hacer lo mismo en nuestra cocina. Está en nuestras manos evitar que el alimento se contamine, y que posteriormente nosotros y nuestros hijos consumamos esos alimentos contaminados. Para ello, es imprescindible ser limpios en la manipulación de los mismos.

Para prevenir las intoxicaciones alimentarias debemos:

1. Lavarnos bien las manos. Las manos son el principal vehículo de transmisión de microorganismos. Es más higiénico lavarlas con agua potable y jabón líquido, y secarlas con aire caliente o toallas de papel. Debemos mantenerlas siempre limpias en las siguientes situaciones:

- ◆ Tras ir al cuarto de baño
- ◆ Tras tocarnos la nariz, boca, cabello o heridas
- ◆ Tras estornudar o toser
- ◆ Tras tocar un alimento crudo, como aves, pescados y carnes



- ◆ Tras tocar la basura y el dinero
- ◆ Tras limpiar, desinfectar o usar productos químicos
- ◆ Tras tocar animales o mascotas
- ◆ Tras fumar y comer
- ◆ Tras cambiar al niño los pañales
- ◆ Antes de entrar en la cocina
- ◆ Antes de tocar alimentos

2. Llevar siempre las uñas cortas y limpias. Es conveniente llevar las uñas sin esmalte al cocinar, ya que el mismo oculta la suciedad acumulada.

También debemos procurar sacarnos los anillos antes de tocar los alimentos, porque en ellos también puede haber restos de suciedad. Si tenemos alguna herida en las manos, debemos cubrirla con un apósito impermeable y/o una venda antes de tocar los alimentos.



3. Mantener limpias las mesas donde se vayan a preparar los alimentos. También lavar bien los cuchillos, tablas de cortar y todos los utensilios que utilicemos en la cocina.
4. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos, y lavar bien los utensilios después de preparar alimentos crudos. Así, evitaremos la contaminación cruzada que se produce, por ejemplo, cuando cortamos el pollo crudo y luego, con el mismo cuchillo, cortamos un producto que se consume en crudo o que ya ha sido cocinado.
5. Usar ropa limpia al cocinar y llevar el cabello recogido. Debemos tener en cuenta que no sólo nuestro cuerpo debe estar limpio, sino también nuestra ropa.

Los microorganismos se alojan allí donde haya suciedad. También es importante no limpiar las manos, los cuchillos y tenedores con la ropa

6. No estornudar o toser sobre los alimentos. En nuestra saliva y mucosas existen microbios que pueden infectar el alimento. Es por ello, que si queremos estornudar o toser, debemos taparnos la boca y la nariz, y luego, no olvidar lavarnos las manos.

Importante: si estamos enfermos, es mejor no preparar comida para otros

7. Tratar de no hablar, cantar o mascar chicle mientras manipulamos alimentos. Podríamos salivar sobre los mismos y contaminarlos con nuestros gérmenes.
8. Procurar cambiar al menos una vez al día los paños de cocina, y mantenerlos limpios y desinfectados. En ellos se acumulan gérmenes, que pueden transmitirse a las superficies en contacto con los alimentos.





9. Limpiar y desinfectar diariamente la cocina. Así, evitaremos la presencia de plagas como cucarachas, ratas, moscas, etc., portadoras de microbios que causan enfermedades e infectan los alimentos y las superficies de la cocina. Primero, debemos limpiar con productos detergentes, luego, enjuagar con agua y por último, desinfectar con lejía. Nunca debemos mezclar detergentes con lejía, ya que la mezcla es muy tóxica. También debemos mantener limpio el interior del frigorífico.

10. Mantener la basura en bolsas de plástico cerradas dentro de recipientes tapados y limpios. Es conveniente que mantengamos la basura fuera de la cocina, o bien, en un sector alejado de los alimentos o superficies donde cocinaremos. Debemos limpiar los recipientes diariamente, con agua potable caliente y detergentes, y luego, desinfectarlos con lejía.

Es muy importante nuestra cooperación con los programas de reciclaje de residuos domésticos (papel, vidrio, cartón, plástico y aceites de frituras)

11. Impedir que los animales domésticos entren en la cocina. Transportan gérmenes en sus patas, pelos y saliva, por lo que debemos procurar que no ingresen en la zona de manipulación de alimentos.

12. Cocinar, conservar, descongelar y recalentar los alimentos adecuadamente. Como vimos en el capítulo anterior, debemos respetar rigurosamente las temperaturas de cocción y conservación para evitar el crecimiento y desarrollo de los microorganismos en los alimentos.

13. Utilizar agua potable en la cocina. Es muy importante utilizar agua potable, tanto para preparar los alimentos, como para beber. Si no estamos seguros de que el agua del grifo es potable, lo conveniente es hervirla antes de lavar o hervir los alimentos, o antes de transformarla en hielo para refrescar las bebidas.

Es muy importante limpiar y desinfectar diariamente la cocina, intentando no mezclar detergentes con lejía y enjuagando con abundante agua.

1. Higiene en la cocina

Para evitar contaminaciones en los alimentos, debemos establecer un circuito higiénico de los mismo y de los residuos dentro de la cocina, dividiendo la misma en dos áreas: ÁREA SUCIA y ÁREA LIMPIA.

En el área sucia realizaremos todas aquellas operaciones que requieren una mayor manipulación de los alimentos, como el pelado, cortado, y procesado de carnes y verduras. En este área también se manejarán los residuos, que deberán estar correctamente aislados de los alimentos y del área limpia, y deberán retirarse de la cocina hacia el exterior para ser reciclados.

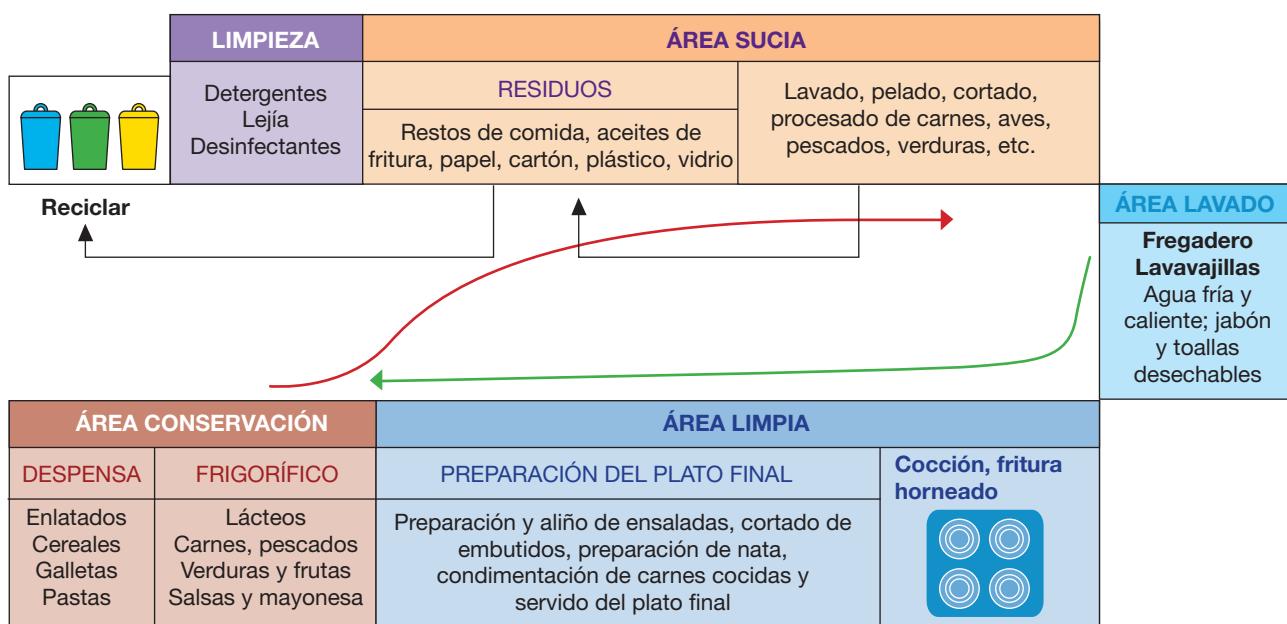
En el área limpia se realizarán las preparaciones finales de los platos crudos que no necesitan una cocción previa,

como por ejemplo, las ensaladas, los fiambres, las salsas frías y la nata montada. También se terminarán de preparar y condimentar los alimentos cocidos que han salido del área de cocción, como las carnes, aves, pescados, paellas, cocidos, etc.

Es muy importante recordar:

- 1. Limpiar y desinfectar la cocina antes de comenzar a cocinar.**
- 2. Lavarnos las manos con agua y jabón antes de entrar en la cocina, y una vez terminadas nuestras tareas en el área sucia.**

En el siguiente esquema, podemos ver el circuito higiénico que tendrían que seguir los alimentos dentro de la cocina:



La línea ROJA indica el recorrido inicial del alimento, dentro del área sucia de la cocina, desde el frigorífico o la despensa, hasta la cocción

La línea VERDE indica el recorrido final del alimento, dentro del área limpia de la cocina, desde la cocción hasta la refrigeración o consumo en la mesa

La flecha NEGRA indica el circuito que debe seguir la basura, sin entrar en ningún momento en contacto con el área limpia de la cocina

2. Prevención de accidentes en la cocina

En la cocina encontramos toda clase de objetos que pueden causarnos daño, como cuchillos, tenedores, cristales, abrebotellas, productos químicos, gas y fuego.

Por ello, existen algunas medidas de seguridad para evitar quemaduras, explosiones, cortes, golpes y caídas, teniendo en cuenta que si existen niños, dichas medidas deben ser mayores y más exigentes.

A continuación nombraremos las más importantes:

⌘ La cocina no es un lugar de recreación: No permita que sus hijos jueguen en la cocina o entren cuando se esté cocinando algo caliente.

⌘ Procure que los mangos de las ollas y sartenes no sobresalgan de la cocina.

⌘ Trate de cocinar con los fuegos más interiores de la cocina. Así evitará que los niños alcancen las ollas y se quemen.

⌘ Si usted tiene un horno convencional, instale un aparato de seguridad para detectar fugas de gas.

⌘ Para evitar incendios, procure desconectar los electrodomésticos y apagar el gas antes de irse a dormir o de vacaciones. Cuando haya fuegos encendidos, debemos evitar usar sprays.

⌘ Para actuar con rapidez ante un incendio, coloque un extintor de fuegos junto a la puerta de la cocina. Todos los miembros de la familia, excepto los más pequeños, deben aprender las condiciones de uso del extintor.

⌘ Evite que los cables cuelguen o queden en el suelo. Así evitaremos tropiezos o que los niños jueguen con ellos.

⌘ Trate de que el suelo siempre esté limpio y seco. Así evitaremos resbalarnos y caernos.



- ⌘ Para que los niños o ancianos no se lastimen, es conveniente guardar bajo llave objetos punzantes o peligrosos como tijeras, cuchillos, cuchillas, etc.
- ⌘ Para evitar quemaduras, debemos contar con el uso de guantes térmicos al coger los mangos de las ollas y sartenes.
- ⌘ Los niños son muy curiosos, y les encanta abrir puertas y tocar aparatos peligrosos: hay que tener en cuenta que existen broches de seguridad que impiden la apertura de puertas (frigorífico, horno) y encendido de electrodomésticos.
- ⌘ Para evitar que los pequeños jueguen con los enchufes, debemos colocar protectores sobre los mismos.
- ⌘ Trate de que siempre haya un vaso con agua dentro del microondas. Así, si los niños lo encienden accidentalmente, evitamos que el horno se estropee.

Las medidas de seguridad en la cocina deben ser mayores y más exigentes si hay niños.

Facilitando la alimentación

Los niños y los ancianos deben sentirse cómodos en la mesa. Aquí van algunos consejos:

- ⌘ Colocar un mantel que se adhiera a la mesa y no se deslice.

- ⌘ Elegir cubiertos con diseño adecuado para su fácil manejo.
- ⌘ Hay platos con topes especiales para que la comida no se caiga a la mesa.
- ⌘ Tratemos de que las sillas sean estables. Así evitaremos accidentes en niños y ancianos.

3. Prevención de intoxicación o lesión por productos químicos

- ⌘ Es muy importante mantener los productos tóxicos (insecticidas, combustibles, detergentes, desinfectantes) cerrados, bien identificados, y separados de los alimentos.
- ⌘ Deben estar almacenados bajo llave y en un lugar alto, fuera del alcance de los niños.
- ⌘ Para evitar confusiones, no debemos utilizar nunca envases alimentarios para guardar productos de limpieza.
- ⌘ Asimismo, no debemos utilizar envases que hayan contenido productos tóxicos para almacenar alimentos.



En resumen...

- ▶ La cocina debe ser un lugar **LIMPIO**, ya que si dejamos que los microorganismos entren en ella -por medio de plagas, moscas, basura, etc- podemos contraer enfermedades
- ▶ También la cocina debe ser un sitio **SEGURO**, porque son muchos los accidentes que nuestros niños o nosotros mismos podemos tener en ella
- ▶ Debemos tener respeto por los alimentos que estamos manipulando: mantener nuestras manos limpias siempre, manejar correctamente los residuos, controlar quién entra en la cocina y en qué condiciones de higiene, mantener el ambiente limpio para evitar la presencia de plagas, etc
- ▶ Nuestra cooperación en los programas de reciclaje de residuos domésticos, es muy importante para el equilibrio medioambiental
- ▶ Los cortes, las quemaduras, los incendios y las intoxicaciones, PUEDEN SER PREVENIDOS si somos cuidadosos y organizados a la hora de cocinar. Para ello debemos aprender las medidas de seguridad básicas y enseñárselas a nuestros hijos

Mamá bien alimentada, bebé sano y feliz

A photograph of a woman with dark hair, wearing a white tank top, holding a baby. The baby is shirtless, wearing light green pants, and has one arm raised. They are both positioned on a blue, textured surface, possibly a bedsheet or blanket.

Embarazo y lactancia. Necesidades especiales

El embarazo es un momento de grandes cambios para la mujer, cambios físicos y emocionales en la pareja y en la familia



Durante 9 meses, la mamá experimenta diferentes estados, en los cuales la alimentación juega un papel importantísimo en la formación y desarrollo del feto.

La alimentación debe ser completa y variada, debe adecuarse a esos cambios físicos y fisiológicos, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé, y el coste de la producción de la leche materna.

Es por ello que, en la mayoría de los casos, las futuras mamás y las lactantes deben consumir más calorías que las mujeres no gestantes.

¿Cuál es la mejor forma de alimentarse?

Como siempre, la alimentación debe ser variada, y la mamá debe consumir por día todos los alimentos de la pirámide, respetando un número de raciones diarias (*ver tabla de raciones diarias*).

Para evitar riesgos de malnutrición en el embarazo, es importante tener en cuenta:

- ⌘ Un aporte extra de energía de 250-300 kcal durante la segunda mitad del embarazo (básicamente aportadas por el aumento de leche y productos lácteos).
- ⌘ Un aporte extra de calcio, ya que el feto capta unos 200-250 mg al día durante el tercer trimestre del embarazo. Recordemos que el calcio se encuentra principalmente en la leche y los derivados, como el yogur y el queso.
- ⌘ Un aporte extra de ácido fólico, de 400 µg diarios, especialmente antes de la concepción, ya que así, se previenen malformaciones en el feto. El ácido fólico se encuentra principalmente en verduras de hoja verde oscura, el hígado, la fruta, el pan, los cereales fortificados, los cacahuetes y las avellanas.

Número de raciones diarias

Grupos de alimentos	Mujer adulta	Embarazada	Mujer lactante	Principales alimentos
Farináceos	3-6	4-5	4-5	Pan, pasta, arroz, legumbres, cereales, cereales integrales, patatas.
Verduras y Hortalizas	2-3	2-4	2-4	Gran variedad según el mercado. Incluir ensaladas variadas.
Frutas	2	2-3	2-3	Gran variedad según estaciones.
Lácteos	2	3-4	4-6	Leche, yogur y quesos.
Alimentos proteicos	1 - 2	2	2	Carnes, aves, pescados, huevos. Legumbres y frutos secos.
Grasas de adición	3-6	3-6	3-6	Preferentemente aceite de oliva y/o de semillas.
Agua: de red, mineral. Infusiones, bebidas sin alcohol	4-8	4-8	4-8 vasos	Agua de red, minerales, infusiones y bebidas con poco azúcar y sin alcohol.

⌘ Un aporte extra de hierro de 0,9 mg diarios. Recordemos que las principales fuentes alimentarias de hierro son las carnes, aves, huevos, pescados y mariscos, y en menor medida las legumbres y los cereales integrales. La vitamina C (presente en los cítricos, el kiwi, las fresas, el pimiento, las coles, el tomate, etc) favorece la absorción del hierro procedente de los alimentos vegetales.

Muy importante:

si una mujer piensa que está preparada para tener un bebé, debe pensar por adelantado: visitar al médico, normalizar su peso corporal adoptando un estilo de vida saludable, tomar ácido fólico diariamente, no ingerir sustancias tóxicas como drogas y alcohol, no fumar, etc.

¿Cuántos gramos son cada ración de alimentos?

Alimentos	Peso de ración recomendada
Farináceos <i>Pan integral</i>	60 g
Arroz o pasta (crudo)	60-80 g
Patatas	200g
Legumbres (crudo)	60-80 g
Verduras y Hortalizas	250 g
Frutas	200 g
Lácteos <i>Leche o Yogur fresco</i> <i>Requesón o quesos frescos</i> <i>Quesos semicurados</i>	200 ml 60-100 g 30-40 g
Alimentos proteicos <i>Carnes</i> <i>Pescados</i> <i>Jamón cocido</i> <i>Huevos</i> <i>Pollo (1,4 Kg)</i>	100-125 g 150 g 80-100 g 1 unidad (50-60 g) 1/4 de pollo
Grasas de adición <i>Aceite de oliva virgen</i>	10 ml/ración=1 cucharada sopera

La alimentación debe ser variada y se debe consumir cada día todos los alimentos de la pirámide, respetando un número determinado de raciones.

1. Clásicas molestias digestivas durante el embarazo

Antojos

Con cierta frecuencia, la mujer embarazada experimenta cambios en sus preferencias alimentarias que se relacionan con variaciones de la sensibilidad gustativa. La embarazada puede encontrar desagradable el sabor o el olor de algunos alimentos que le gustaban antes de la gestación. Por el contrario, experimentar una marcada apetencia por productos que no eran de consumo habitual. Este fenómeno no se debe en absoluto a alteraciones psicológicas, sino a alteraciones producidas por el trastorno hormonal que el embarazo representa. Estas aversiones o apetencias no tienen importancia si no alteran o interfieren la realización de una alimentación variada y equilibrada.

Vómitos y náuseas

Es probable que a lo largo del embarazo, especialmente durante el primer trimestre, la embarazada sienta, en ocasiones, náuseas y vómitos, sensaciones debidas a los cambios metabólicos que experimenta. Para mejorar este malestar, será conveniente que:

- ⌘ Realice comidas ligeras, frecuentes y poco copiosas, respetando los horarios y el número de tomas.
- ⌘ Tenga a mano, en la mesilla de noche, unas galletas, tostadas o cereales para comer alguna cosa antes de levantarse de la cama.

- ⌘ Evite beber agua o zumos ácidos en ayunas.
- ⌘ Durante el día, en el caso de que los alimentos sólidos no sean bien tolerados, debería procurarse una buena ingesta de zumos o bebidas azucaradas sin gas.
- ⌘ Evite el café y el té.
- ⌘ Evite beber mucho entre comidas.
- ⌘ Intente evitar los olores de guisos o preparaciones culinarias que le produzcan malestar.
- ⌘ Disminuya alimentos y preparaciones ricas en grasas y especias.
- ⌘ Evite aquellos alimentos que sean mal tolerados.

Acidez o pirosis

- ⌘ En este caso es también recomendable fraccionar bien la alimentación a lo largo del día, así como evitar grandes volúmenes.
- ⌘ Procure no tomar comidas muy grasas y sobre todo, coma despacio.
- ⌘ No es conveniente irse a dormir o a dormir la siesta justo después de las comidas, dejando pasar entre una y dos horas después de la ingestión de alimentos.
- ⌘ Es recomendable utilizar ropa que no apriete y muy cómoda.

Estreñimiento

- ⌘ Ingiera una buena cantidad de líquidos a lo largo del día. Las bebidas tibias o calientes en ayunas favorecen el movimiento intestinal.
- ⌘ Coma alimentos ricos en fibras, siempre que sean bien tolerados, como legumbres, verduras, frutas y hortalizas.
- ⌘ No es conveniente restringir severamente el consumo de aceite, ya que éste tiene una función lubricante.
- ⌘ Evite tomar laxantes, excepto bajo indicación concreta de su médico.

Consejos prácticos para la futura mamá:

El tiempo: Comer lenta y tranquilamente. Y no dejar pasar más de 4 horas entre cada comida

Las comidas: Desayuno variado, una comida no muy abundante, una merienda ligera, cenar pronto y no picar entre horas

Las cocciones: Cocinar de la forma más natural posible: vapor, salteados, papillotes, hervidos, y con prudencia asados y fritos bien hechos

El peso: Controlar el peso periódicamente con el médico. No es conveniente hacer regímenes de adelgazamiento durante el embarazo

Ejercicio: Realizar actividad física moderada, como andar y nadar, y estar al aire libre y en contacto con el sol con la adecuada protección (fuente de vitamina D). También son convenientes los ejercicios pre y post parto (para la rehabilitación de la musculatura y el fortalecimiento del suelo pélvico)

2. La alimentación en la lactancia

Ventajas de la lactancia materna

- ⌘ Asegura el crecimiento y desarrollo del bebé.
- ⌘ Ayuda a prevenir enfermedades como infecciones, diarreas, alergias y obesidad.
- ⌘ Es económica, higiénica y de buena calidad.
- ⌘ Ayuda a normalizar el peso de la mamá.
- ⌘ Es un momento de encuentro único entre el bebé y su madre.

El Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda, la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad

Para una mejor lactancia, tengamos en cuenta:

- ⌘ Que para la producción óptima de leche debemos garantizar un aporte extra de calcio de 700 mg (4 a 6 raciones de lácteos al día).
- ⌘ Un aporte extra de energía de 500 kcal por día, o sea, más calorías que durante el embarazo.
- ⌘ Que la producción de leche requiere una elevada ingesta de líquidos.

- ⌘ Que debemos evitar el alcohol, la cafeína, el tabaco y la automedicación.
- ⌘ Que para amamantar al bebé es mejor un ambiente tranquilo.
- ⌘ Que existen algunos alimentos que pueden variar el color o el sabor de la leche materna: alcachofas, cebolla, espárragos, nabos, apio, puerros, ajos, pimientos, coles y legumbres. Debemos vigilar la reacción del bebé, y no eliminar estos alimentos de entrada.

3. ¿Cómo recuperar la línea?

Después de 9 meses de embarazo, el afán de muchas mujeres es recuperar la figura y poder "verse y vestirse como antes". Nunca debería empezarse un régimen de adelgazamiento ni durante el embarazo ni durante la lactancia, ya que puede entrañar riesgos importantes tanto para el bebé, como para la madre. Las mujeres jóvenes suelen recuperarse con mayor rapidez que las de más edad.

Se calcula que son necesarios, al menos, 6 meses acabado el periodo de lactancia para recuperar el peso habitual (sin realizar regímenes estrictos) y aproximadamente 1 año para recuperar el perímetro de la cintura. Cuanto más peso se haya ganado, más deben limitarse los alimentos ricos en grasas y las grasas de adicción, así como los productos azucarados.

Para ayudar a la recuperación de la figura es indispensable llevar a cabo una alimentación variada y adaptada a las características individuales, así como reanudar, bajo supervisión médica, el ejercicio físico que contribuya a la mejora del tono muscular y la flexibilidad.

En resumen...

- ▶ La alimentación durante el embarazo y la lactancia debe ser planificada y adaptarse a las necesidades de cada mamá
- ▶ Es muy importante tener en cuenta la variedad en la alimentación, y la cantidad de raciones que se deben consumir por grupos de alimentos
- ▶ El calcio, el ácido fólico y el hierro son nutrientes fundamentales para un óptimo desarrollo y crecimiento del feto, o sea, importantísimos en la alimentación de la futura mamá y durante la lactancia, y su ingesta debe ser controlada por el dietista y/o médico nutricionista
- ▶ Importante: La mujer con hábitos de vida saludables –peso saludable, alimentación sana, vida activa, que no fume ni tome alcohol en exceso- estará mejor preparada para el embarazo, y su bebé nacerá más sano
- ▶ La lactancia exclusiva debe mantenerse, si es posible, hasta los 6 meses de edad del niño, y luego, junto con las comidas complementarias, con la posibilidad de continuar la lactancia hasta los 2 años

Crecer bien nutridos, base de una vida saludable

Necesidades especiales de los niños



Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta

¿Por qué es tan importante una alimentación adecuada en la infancia?

- ⌘ Porque la alimentación es uno de los factores más importantes que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- ⌘ Porque si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, éstos favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y, a su vez, se previenen problemas de salud, como por ejemplo la enfermedad cardiovascular, la obesidad y el cáncer.
- ⌘ Porque un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.
- ⌘ Porque la adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y la caries dental.
- ⌘ Porque un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.

El papel de la familia y la escuela

- ⌘ Los niños aprenden por imitación: por ello se explica la importancia del papel de los padres y maestros en la educación alimentaria de los niños.
- ⌘ El enseñar a los niños a comer saludablemente no es fácil, pero si los mayores comienzan a enseñarles desde pequeños, imitarán sus hábitos alimentarios saludables desde un principio.
- ⌘ También influirán sobre la conducta alimentaria: el medio escolar donde el niño pasa la mayor parte del día, sus compañeros y amigos y la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión.

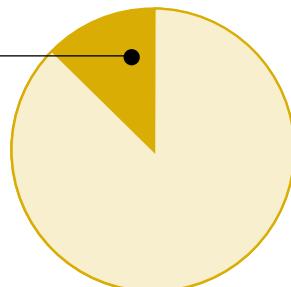


La realidad nutricional de los niños españoles

En el año 2000 se publicó el estudio enKid sobre hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil española, realizado en más de 3.500 jóvenes de entre 2 y 24 años. Dicho estudio, nos demuestra la problemática nutricional actual de los niños y jóvenes de nuestro país:

- ⌘ El 13,8 % de la población española de entre 2 y 24 años es obesa.

13,8 % de niños obesos



- ⌘ Entre las causas de esta obesidad infantil encontramos: un exceso de grasas saturadas y azúcares refinados (dulces) en la dieta de los niños, una pobre ingesta de fibra contenida en verduras y frutas, y una creciente inactividad física.
- ⌘ La gravedad de la obesidad infantil radica en que los niños con sobrepeso son más propensos a ser obesos en la edad adulta que los niños con peso normal, y a desarrollar enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, etc.) en la adultez.



Importante: más del 60% de los niños y adolescentes españoles no practica ejercicio, o lo practica menos de dos veces por semana. Este dato es muy importante, ya que si queremos evitar el sedentarismo en la edad adulta, debemos estimular la actividad física en nuestros hijos, y que ésta sea una rutina diaria y divertida

¿Qué debemos hacer? ¿Cuál es la mejor forma de alimentar a nuestros hijos?

La respuesta es sencilla: la mejor manera de darle a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables: mediante el consumo de una dieta variada y moderada, la cual incluye alimentos de cada grupo, como mostramos anteriormente en la Pirámide de la Alimentación Saludable.

Además, aquí van algunos consejos:

- ⌘ Debemos alimentar a los niños adecuadamente desde su nacimiento, defendiendo y promoviendo la lactancia materna.
- ⌘ Es importante que enseñemos a los niños el valor de la dieta mediterránea tradicional, con el fin de mantener la tradición y cultura gastronómica y la variedad en platos y recetas.
- ⌘ Es muy importante tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- ⌘ Aconsejamos moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente las procesadas y embutidos.
- ⌘ Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos, como quesos, yogures o postres lácteos.
- ⌘ Incluyamos en la dieta de los niños frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y pescados.
- ⌘ Los niños deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales) y reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.



- ⌘ Los frutos secos son una opción nutritiva y atractiva para los niños. Debemos preferir aquellos frutos que no tengan sal añadida.
- ⌘ Es conveniente disminuir el consumo de sal y, por supuesto, nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños.

⌘ Restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional, como dulces, bollería y los alimentos que poseen elevadas cantidades de grasa total y saturada, azúcar, colesterol, energía, sal y pocos o ningún micronutriente (vitaminas y minerales).

⌘ Enseñar la importancia de la elección del aceite de oliva en lugar de otros aceites o grasas de adición (manteca, margarina, etc).

⌘ Estimular el ejercicio físico en los niños, tanto en casa como en la escuela, y tratar de que mantengan un peso saludable estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.

*Se debe restringir la ingesta
de productos con peor
calidad nutricional como
dulces, bollería, etc.*

1. La importancia de un buen desayuno

El estudio enKid nos muestra datos alarmantes acerca del hábito del desayuno de los niños españoles:

- ⌘ El 8% de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado.
- ⌘ Sólo el 5% realiza un desayuno completo.
- ⌘ Para el 74,6%, el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, sólo o acompañado de azúcar, galletas, bollería o pan.
- ⌘ Sólo el 9% toma zumos de fruta y el 5% alguna pieza de fruta entera.
- ⌘ Otra de las conclusiones es que los niños que dedican menos de 10 minutos al desayuno y los que desayunan solos, tienen ingestas más deficitarias que los que lo hacen en más tiempo o acompañados.



Por regla general, los niños dedican menos de 10 minutos al desayuno, y los que desayunan solos tienen ingestas deficitarias.

¿Por qué son tan graves estos resultados?

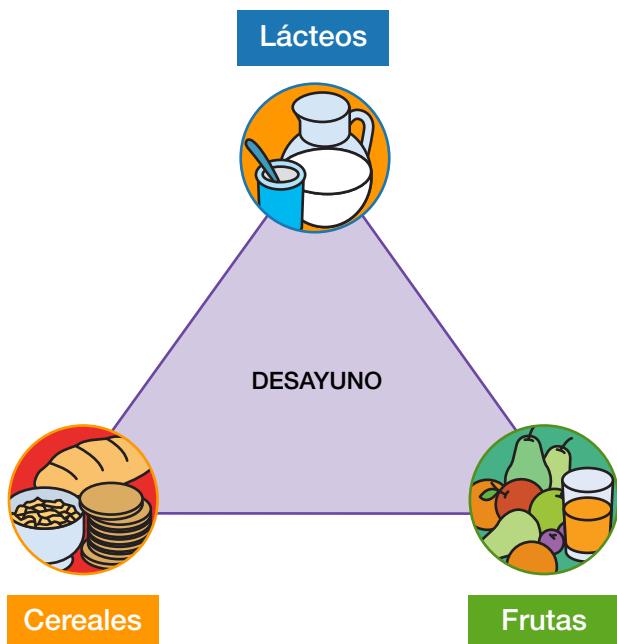
Porque el aporte energético-calórico del desayuno es un elemento clave para que el niño afronte con fuerzas no sólo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares.

Por lo tanto, un desayuno completo:

- ⌘ Contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- ⌘ Evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etc).
- ⌘ Puede contribuir a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar.

¿En qué consiste un buen desayuno?

Aconsejamos que el desayuno esté formado por la siguiente triada:



Muy importante: es necesario dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado. Para ello aconsejamos despertar al niño con suficiente tiempo, acostarlo a una hora apropiada y dejar preparado desde la noche anterior el material escolar

Un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en la escuela.

En resumen...

- ▶ La adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños es fundamental para favorecer su crecimiento y desarrollo, así como también para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta
- ▶ Si un niño se encuentra bien alimentado, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar actividad física en la escuela
- ▶ La familia y la escuela juegan un rol fundamental en la educación alimentaria de los niños
- ▶ La mejor alimentación para un niño es una alimentación variada, que aporte por día, todos los grupos de la pirámide
- ▶ Debemos procurar que los niños disminuyan el consumo de ciertos alimentos, como bollería y snacks, y promover el consumo de lácteos, frutas, hortalizas y pescados
- ▶ Es importantísimo estimular el ejercicio físico en los niños, que aprendan la importancia de una vida activa, siempre con el ejemplo de sus mayores
- ▶ El desayuno debe ser un momento de encuentro familiar, donde el niño se encuentre relajado y donde se consuman lácteos, cereales y frutas

La alimentación en el envejecimiento

A close-up photograph showing an elderly man with glasses and a young girl smiling at each other. The man is on the left, wearing a green patterned shirt. The girl is on the right, wearing a blue and white striped shirt. They appear to be sharing a joyful moment.

Necesidades nutricionales en el envejecimiento

El envejecimiento es un proceso natural y progresivo del ser humano que cada uno de nosotros experimenta con diferente intensidad

- ⌘ La vejez es una etapa de la vida donde se producen alteraciones estructurales y funcionales en los diversos tejidos del organismo.
- ⌘ La esperanza de vida en la población humana está aumentando considerablemente en nuestra sociedad, y por ello, y para gozar mejor de esta etapa de la vida, debemos aprender a disfrutar del placer de una alimentación sana.

La alimentación y la nutrición contribuyen a aumentar la calidad de vida de los mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades

¿Por qué es tan importante la alimentación en el envejecimiento?

Porque con el envejecimiento se producen alteraciones funcionales, por ejemplo, en nuestro aparato digestivo, que pueden llevarnos a un estado de desnutrición:

- ⌘ Disminuyen nuestras papilas gustativas y la capacidad olfativa.
- ⌘ Disminuye la producción de saliva.
- ⌘ El tránsito de los alimentos por el esófago se hace más lento.
- ⌘ Hay una menor secreción de ácido en el estómago, lo cual afecta la digestión de los alimentos que comemos.
- ⌘ Es muy frecuente la intolerancia a la lactosa, lo que limita el consumo de algunos lácteos.
- ⌘ Se altera nuestra capacidad de masticación, lo que afecta al consumo de alimentos como las carnes.



El aislamiento social también es causa de desnutrición: con los cambios que se han producido en los modelos familiares en la segunda mitad del siglo XX, cada vez son más los ancianos que viven solos o los que tienen un pobre soporte social. Estas situaciones llevan a que el anciano descuide su alimentación, provocando un estado de desnutrición

¿Cuál es la mejor forma de alimentarnos a partir de los 70 años?

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes



que son fundamentales y por ello deben ser aumentados, como por ejemplo el calcio y la vitamina D.

El calcio y la vitamina D son fundamentales en las personas mayores y por ello deben ser aumentados.

La siguiente pirámide nos muestra las raciones necesarias de cada grupo de alimentos para una persona mayor de 70 años de edad.

Además, en las personas de edad avanzada es importante:

- ⌘ Realizar actividad física, siempre acorde con las posibilidades individuales. La actividad física en personas mayores contribuye a disminuir la pérdida de masa ósea y el riesgo de diabetes, mejorando la función cardiovascular y la masa y fuerza muscular.
- ⌘ Prevenir o reducir el sobrepeso. Realizando actividad física y reduciendo el consumo de grasas saturadas. Es importante que demos prioridad a los platos tradicionales de nuestra cocina, como las legumbres, los vegetales, las frutas y el pescado.
- ⌘ Reducir las grasas saturadas de nuestra dieta. Evitando carnes con grasa visible, embutidos, quesos y leche entera; y prefiriendo los lácteos semidesnatados o desnatados y las carnes magras.
- ⌘ Consumir grasas cardiosaludables. Estas grasas, como los ácidos omega-3, las encontramos en los pescados grasos (salmón, caballa, jurel, sardinas, etc). Entre las grasas vegetales, el aceite de oliva es la mejor opción.
- ⌘ Beber agua a intervalos regulares aunque no tengamos sed. Recomendamos consumir de 6 a 8 vasos de agua por día para mantener un buen estado de hidratación corporal.



- ⌘ Moderar el consumo de azúcar y no usar mucha sal. Si tenemos hipertensión arterial, es conveniente utilizar poca sal al cocinar, y no llevar la sal a la mesa. Para sazonar utilicemos condimentos como: limón, tomillo, pimienta, clavo, cebolla, ajo, etc.
- ⌘ Aumentar el consumo de fibra. Lo lograremos consumiendo cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. Así, evitaremos el estreñimiento y la diverticulitis, muy frecuentes en las personas mayores.
- ⌘ Evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas.
- ⌘ Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio. Consumiendo lácteos bajos en grasa diariamente y exponiéndonos al sol es la mejor forma de cubrir estos nutrientes.
- ⌘ Elegir alimentos de fácil masticación, si es necesario. Si tenemos problemas para masticar, debemos elegir alimentos blandos como huevos, pescados, carne picada, productos lácteos, arroz, pastas, vegetales cocidos, frutas blandas, purés de verduras, sopas cremosas, galletas blandas, etc.
- ⌘ Si tenemos una alimentación insuficiente o si padecemos una enfermedad crónica, es necesario consumir suplementos vitamínicos, como la vitamina B₁₂, consultando antes al médico.

La actividad física en personas mayores contribuye a disminuir la pérdida de masa ósea.

En resumen...

- ▶ El envejecimiento es una etapa de la vida donde la alimentación juega un papel importantísimo, debido al riesgo de desnutrición que las personas mayores poseen
- ▶ La colaboración familiar es fundamental para que la persona mayor se sienta motivada a la hora de comer
- ▶ Una persona mayor puede y debe comer una gran variedad de alimentos, cuidando las grasas saturadas, la sal y el alcohol, y si existen problemas de masticación, la consistencia de algunos alimentos
- ▶ El calcio, la vitamina D, la fibra y las grasas saludables (del pescado y del aceite de oliva) son algunos de los nutrientes que no deben faltar en la dieta de los ancianos
- ▶ Es indispensable una actividad física regular para prevenir el sobrepeso, la osteoporosis y para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria
- ▶ Además, al pasear al aire libre sintetizaremos también vitamina D gracias a la acción de los rayos ultravioletas
- ▶ Consultemos al médico sobre la necesidad de consumir suplementos vitamínicos, como por ejemplo la vitamina B₁₂, folatos, etc

*Todo lo mejor para nuestro futuro
se aprende en casa*

A photograph of a woman and a young boy sitting on a grassy lawn covered in fallen autumn leaves. The woman, with long brown hair, is wearing a dark blue long-sleeved shirt and grey leggings, smiling at the camera. The boy, wearing a blue long-sleeved shirt and blue jeans, is sitting next to her, also smiling. They are positioned in front of a blurred background of colorful autumn trees.

Educación alimentario-nutricional en el hogar

Todos los hábitos alimentarios que hemos adquirido los aprendimos principalmente en casa cuando éramos niños, imitando a nuestros mayores

La responsabilidad de ser padres



- ❖ Debemos tener en cuenta que los niños observan nuestra forma de comer, los alimentos que compramos, cómo cocinamos... y luego aceptan dichos hábitos y se acostumbran a ellos.
- ❖ En ese momento, los niños no pueden elegir cómo y qué comer... somos los padres los responsables de esa elección.
- ❖ Por lo tanto, la responsabilidad es muy grande y desafiante, ya que, como vimos anteriormente, si un niño se alimenta bien desde su infancia, tendrá seguramente una mejor calidad de vida.
- ❖ Por el contrario, si los niños aprenden que lo normal, por ejemplo, es consumir una alimentación rica en grasas, es muy probable que en la edad adulta aumente el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con una mala alimentación.
- ❖ Si somos padres y no nos alimentamos bien, la mejor decisión que podemos tomar es mejorar nuestros hábitos alimentarios y así, como en tantas otras cosas, brindar el mejor ejemplo a nuestros hijos.



¿Cuál es la mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios?

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debemos realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de nuestros hijos.

⌘ Transmitir el mensaje educativo más importante: tener hábitos alimentarios sanos significa consumir una alimentación variada y equilibrada. Esto se consigue con una amplia variedad de alimentos, como muestra la pirámide. Por ello, con nuestros hijos debemos trabajar con la pirámide y su significado.

⌘ En el supermercado, podemos enseñar los diferentes tipos de alimentos que se nos ofrece, y la responsabilidad y libertad que tenemos a la hora de elegir los mejores alimentos para nuestra salud.

⌘ Enseñar la importancia del momento de la comida:

- ◆ Cómo y cuándo lavarnos las manos
- ◆ El respeto por la cocina y sus peligros
- ◆ Los buenos modales en la mesa
- ◆ La importancia de comer despacio y con tranquilidad

⌘ Dejar que los niños colaboren en la elaboración de la comida, siempre teniendo los cuidados pertinentes en la cocina.

⌘ Incluir diferentes sabores, colores, texturas y consistencias en los platos, con el fin de estimular las ganas de comer de los niños.

⌘ A la hora de comer, es muy importante utilizar sillas, vajilla, vasos y utensilios que los niños puedan manejar cómodamente.

⌘ Debemos tratar que los niños sean partícipes del momento de la comida, invitándolos a poner la mesa, traer los alimentos, recoger y limpiar la mesa después de comer.

⌘ Ayudar a los niños a prepararse para comer, ofreciéndoles actividades que ayuden a relajarse.

⌘ Que los niños aprendan y se recreen con libros y vídeos instructivos sobre alimentación sana.

⌘ Servir la comida en un ambiente atractivo y relajado: No olvidar que "la hora de comer" debe ser lo más agradable y distendida posible.

⌘ En la mesa, mantener una conversación tranquila y no forzada, tratando que los niños hablen de sus experiencias con los alimentos, como saben, como huelen, etc.

- ⌘ Nunca utilicemos los alimentos como premio o castigo.
- ⌘ Tratar de observar y comprender la personalidad y las reacciones de los niños con los alimentos.
- ⌘ Es conveniente servir porciones apropiadas: la porción para un niño no es la misma que la de un adulto.

Padres trabajadores

El modelo de sociedad en que vivimos ha cambiado mucho con los años, y en la actualidad es común que ambos padres salgan a trabajar.

Esta situación puede llevarnos a elecciones no tan saludables, como la comida rápida o "fast food".

Es por ello que los mayores debemos ser los primeros en dar el ejemplo, y planificar con tiempo las compras de alimentos y los menús semanales.

Así, con la colaboración de toda la familia, lograremos reunirnos en torno a la mesa con una comida más nutritiva y saludable.

La TV: el obstáculo de la comunicación

Todos sabemos que al mirar la TV mientras comemos es imposible entablar una conversación "con los cinco sentidos" con las otras personas de la mesa.

Si potenciamos esa costumbre en los niños, seguramente obtendremos menos iniciativa de diálogo y un silencio en la mesa que lo único que fomentará es a comer mal y rápidamente.

Por lo tanto, recomendamos aprovechar el momento de la comida para disfrutar en familia y conversar con los niños, demostrándoles la importancia de comer en ese entorno.

Construyendo una imagen positiva

Nuestros hijos viven en una sociedad que puede potenciar desórdenes de la alimentación y obsesiones en la imagen corporal.

Es nuestro deber colaborar en la construcción de la autoestima de nuestros hijos y de enseñar la importancia de apreciar sus cualidades personales.

Importante: Si nuestro hijo tiene sobrepeso u obesidad, debemos asesorarnos por un profesional sanitario (médico, dietista, nutricionista, etc.) sobre la terapia más adecuada, y evitar imponer dietas o duras restricciones en la alimentación del niño, que puedan acomplejarlo.

El ejercicio en familia

Para alentar a nuestros hijos a que lleven una vida activa, debemos primero ser activos los mayores.

Es por ello que recomendamos las salidas familiares en bicicleta, las caminatas de fin de semana, los juegos acuáticos en verano... haciendo que el ejercicio sea más divertido.

También debemos estimular la actividad en casa: con pelotas, por ejemplo, y evitar que los niños se sienten mucho tiempo delante del ordenador o la televisión.

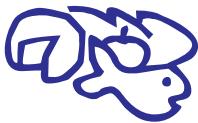
El sedentarismo en los niños aumenta el riesgo de obesidad. En el momento de mirar la TV, tratemos de crear juegos activos durante la publicidad.

En resumen...

- ▶ Es responsabilidad de los padres el inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños
- ▶ Está en nuestras manos la salud de nuestros hijos, y por lo tanto, debemos dar ejemplo y colaborar junto a ellos en la adopción de nuevas y mejores formas de alimentación
- ▶ Tratemos de transmitir la importancia del respeto hacia los alimentos y hacia el momento de la comida
- ▶ Es muy importante que los niños vivan ese momento en un ambiente relajado, de diálogo y de alegría, no de discusiones, cuestiones laborales o televisión
- ▶ Si nos falta el tiempo para cocinar o comprar alimentos porque trabajamos, debemos planificar con tiempo, tanto lo que vamos a comer durante la semana, como la compra
- ▶ Cuantas más horas estemos delante de la TV o el ordenador, menor es la calidad de vida que tendremos en un futuro. Y ese riesgo en los niños es aún mayor
- ▶ Es importante que los jóvenes aprendan a comprar y elaborar alimentos en el seno de la familia, con el fin de estimular la autonomía en la alimentación durante la edad adulta
- ▶ Tratemos de apreciar cada momento en familia, y que nuestros hijos aprendan a valorar las actividades al aire libre y la satisfacción que éstas conllevan

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICION
COMUNITARIA



Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Madrid 2004

Depósito Legal: M-xxxxxx-xxxxxx

Reservados todos los derechos

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra
por procedimientos electroestáticos, electrónicos,
magnéticos, informáticos o por cualquier otro medio
sin autorización previa por escrito del editor.