

10 CONSEJOS PARA ALIMENTARSE MEJOR

Son recomendaciones para la población general. Siga siempre las recomendaciones de su médico en cuanto a dieta si tiene algún tipo de patología o si sigue algún tipo de tratamiento médico.

1. Mantenga su peso dentro de los límites normales.
2. Tome al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.
3. Consuma más pan, arroz y pasta de variedad integral.
4. Consuma pescado varias veces a la semana.
5. Tome menos grasa, especialmente la de derivados cárnicos y lácteos
6. Reduzca progresivamente el consumo de sal.
7. Limite la ingesta de azúcar, especialmente la que proviene de las bebidas refrescantes, golosinas y pasteles.
8. Beba agua para mantener un adecuado nivel de hidratación
9. Antes de elegir los alimentos, consulte la etiqueta nutricional de los productos envasados
10. Consuma gran variedad de alimentos

Recomendación 1

Mantenga su peso dentro de los límites normales.

Distribuya la ingesta calórica a lo largo de todo el día en cuatro o cinco comidas ligeras. Elija gran variedad de alimentos pero reduzca el tamaño de sus raciones. Evite los alimentos muy densos en azúcar y grasas. Si está en sobrepeso, déjese aconsejar por su médico. No inicie ninguna dieta sin consultarle antes.

Consejos

1. Desayune todos los días. Regulará mejor la sensación de apetito a la hora de comer.
2. Puede hacer entre 4 y 5 comidas al día, 3 más densas y dos más ligeras. Evite picar entre horas. Si lo hace, tome una pieza de fruta o un yogur.
3. No se sirva por segunda vez. Intente quedar con una ligera sensación de apetito más que de plenitud. Disminuya progresivamente el tamaño de las raciones, pero incorpore a su dieta gran variedad de alimentos.
4. Consuma más alimentos de baja densidad calórica como hortalizas y verduras. Consuma más productos frescos y menos productos elaborados.
5. Tenga en su despensa los alimentos que sean necesarios según sus requerimientos. Evite aquéllos superfluos.
6. Lea la etiqueta nutricional de los productos alimenticios. Recuerde que las principales causas del aumento de peso son la falta de actividad física y el consumo frecuente de alimentos con elevado aporte de calorías, grasas y azúcar.
7. Modere los fritos. Cocine más al horno y al vapor.
8. Limite la “comida rápida” y los platos precocinados, en particular los rebozados y preparados para freír. Evite el consumo de pastelería industrial.
9. Evite las salsas comerciales para acompañar sus platos. Alíñelos ligeramente con aceite de oliva, hierbas aromáticas, vinagre y limón.
10. Sustituya las bebidas blandas (no alcohólicas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas...) por agua e infusiones entre comidas.
11. Si come habitualmente fuera de casa, elija del menú las preparaciones más sencillas. Solicite platos con verduras, hortalizas y/o legumbres y elija fruta de postre.
12. Aunque esté intentando bajar de peso incluya alimentos de todos los grupos en sus comidas a lo largo del día, pero en menos cantidad. Recuerde que no hay dietas “milagro”. No haga dieta si no es por consejo del médico. Mantener el peso es mucho más saludable que originar fluctuaciones por dietas rápidas sin seguimiento posterior.

Recomendación 2

Tome al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.

Tome más alimentos de origen vegetal (variados y de todos los colores) y menos de origen animal. Prepare más platos combinando legumbres (garbanzos, lentejas, habas...) y hortalizas (zanahorias, cebollas, tomates, pimientos, ajo, etc.) al menos 2 veces a la semana.

Consejos

1. Consuma al menos 2 raciones de verduras y hortalizas al día.
2. Prepare al menos una de las raciones en crudo (ensalada) para un mejor aprovechamiento de sus vitaminas y minerales. Para cocinar las verduras, use preferiblemente preparaciones como el vapor o a la plancha (se mantienen mejor los nutrientes).
3. Es importante incluir vegetales de todo tipo y color en la comida diaria y semanal: verde (acelgas, brécol, repollo, lechuga), amarillo-naranja (zanahoria, calabaza), rojo (tomate, pimiento), morado (remolacha, col lombarda), blanco (cebolla, ajo, patata, coliflor). El color de los vegetales está en relación con determinadas propiedades nutritivas.
4. Pruebe, además de los vegetales de consumo tradicional en nuestra comunidad como nabizas, grelos, repollo y coliflor, otras hortalizas de temporada.
5. Utilice el caldo de cocción de los vegetales para elaborar sopas. Es muy rico en nutrientes.
6. Además de las patatas, incorpore verduras y hortalizas variadas como guarnición de sus platos.
7. Consuma legumbres al menos 1-2 veces por semana
8. Tome al menos 3 piezas de fruta al día, preferentemente entera por su mayor contenido en fibra que los zumos. Una de ellas debe ser rica en vitamina C (naranjas, limones, mandarinas, kiwi o fresas).
9. Prepare los zumos de frutas justo antes de ser ingeridos, para preservar todas sus vitaminas.

Recuerde que:

Las frutas, verduras y hortalizas son una fuente fundamental de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, y pueden ayudar a prevenir, entre otras, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Las verduras y hortalizas además, al aportar pocas calorías, son útiles en dietas para mantener o reducir el peso.

Por su alto contenido de agua, facilitan la eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayudan a mantenernos bien hidratados. Por su aporte de fibra, ayudan a regular la función de nuestro intestino y a evitar o corregir el estreñimiento.

Recomendación 3

**Consuma más pan, arroz y pasta de variedad integral.
Su calidad nutricional es más alta que los productos elaborados con harinas refinadas.**

Consejos

1. Los cereales deben constituir la base de nuestra alimentación, ya que son una importante fuente de energía necesaria para que nuestro cuerpo realice todas sus funciones.
2. Al menos la mitad de los cereales que consuma deben ser integrales porque tienen un alto contenido nutritivo y de fibra más elevado que el pan blanco o refinado.
3. Consuma pan con las comidas. El pan incorpora sales minerales, fibras y vitaminas y aporta menos calorías que otros alimentos (por ejemplo los ricos en grasas y azúcares).
4. Prepare platos combinando cereales, legumbres y verduras como lentejas con arroz, espinacas con garbanzos y patatas...Las proteínas de los cereales complementadas con las de las legumbres elevan su valor nutritivo.
5. Tome más bollería casera tradicional que industrial ya que para la preparación de esta última se suelen utilizar grasas más perjudiciales.

Recuerde que:

Entre los nutrientes destacados de los alimentos integrales están las vitaminas del grupo B, la vitamina E y minerales como selenio, zinc, cobre, magnesio, fósforo, hierro y la fibra dietética.

Recomendación 4

Consuma pescado varias veces a la semana

Consejos

1. Consuma 3-4 raciones de pescado a la semana
2. Tome al menos 2 veces a la semana pescado azul. Es muy beneficioso para su salud.
3. Varíe las especies de pescado blanco (merluza, gallo, pescadilla..) y azul (caballa, sardina, jurel, bonito y atún, salmón...) con moluscos (mejillones, almejas...) que además son ricos en hierro.
4. El consumo de pescado es especialmente importante en las mujeres embarazadas, y en el período de crecimiento para la función cerebral.
5. En los mercados de Galicia, podemos encontrar pescados muy frescos y a buen precio. Cuando compre pescado, la rigidez del cuerpo, el color rojo intenso de las branquias y los ojos brillantes y transparentes, son indicativos de calidad.
6. Prepárelo al horno, al vapor o a la plancha, además de frito.
7. Elimine las espinas antes de ofrecérselo a las personas mayores o a los niños de corta edad.
8. Prepare bocadillos y cenas ligeras preferiblemente con pescados en conserva como atún o sardinillas antes que con embutidos grasos. Elija aquéllas con menos sal.

Recuerde que:

El consumo de pescado puede ayudarle a prevenir enfermedades del corazón y del sistema vascular.

El pescado constituye una importante fuente de proteínas de elevada calidad y vitamina D. Contiene una elevada proporción de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, presentes de forma especial en el pescado azul, que son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no los puede sintetizar y que influyen de forma beneficiosa en nuestro sistema cardiovascular.

El contenido en grasa es muy variable. El pescado plano como el lenguado y rodaballo) posee poca grasa en comparación con otras especies como la sardina, la caballa o el arenque.

El contenido nutricional del pescado fresco es similar al del congelado.

Los mariscos son una buena fuente de vitaminas del grupo B y minerales como yodo y Zinc.

Recomendación 5

Tome menos grasa, especialmente la de derivados cárnicos y lácteos

Use el aceite de oliva, además de aliño para ensaladas, también para cocinar y freír.

Los embutidos y derivados cárnicos ricos en grasa, los quesos de untar, las salsas, los productos de repostería comercial y precocinada deben ser de consumo ocasional.

Consejos

1. Use siempre que pueda aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.
2. Sustituya las grasas procedentes de animales en las preparaciones con verduras. Alíñelas con aceite de oliva, tiene cualidades muy beneficiosas para su salud.
3. Cuando prepare fritos, hágalo siempre con aceite de oliva. Resiste las altas temperaturas más que el de girasol y se preservan mejor los nutrientes de los alimentos. En la medida de lo posible no reutilice el aceite de freír.
4. Prepare caldos con más verduras y menos carne. Enfríe los caldos y sopas y quíteles la grasa superficial antes de servirlos. Reduzca la porción de unto en el caldo.
5. Coma más pollo, pavo y conejo que carnes rojas y grasas. Cuando las consuma elija cortes magros y elimine toda la grasa visible de los mismos. Quite toda la piel del pollo antes de cocinarlo.
6. Compre menos embutidos y fiambres. Sustituya los bocadillos y aperitivos por otras opciones más saludables como pan con atún o sardinillas y tomate, raciones moderadas de frutos secos (sin sal añadida), queso fresco con frutas, pan con hierbas aromáticas y aceite de oliva. Compare las etiquetas de las conservas de pescado y elija los productos con menos cantidad de sal o de sodio.
7. Consuma sólo de forma muy ocasional, preparados cárnicos como salchichas, panceta y chorizos frescos, hamburguesas o preparados ahumados o en salazón, que suelen incluir también más grasa.
8. Evite las cremas de queso, los quesos para untar y los derivados lácteos “enriquecidos” porque son más ricos en grasa. Evite las salsas a base de nata y queso, o prepárelas utilizando leche y queso parcialmente descremados. Elija quesos de bajo contenido graso.
9. Para los adultos de la casa, use leche descremada total o parcialmente en lugar de leche entera. Para los niños es recomendable la leche entera, pero siga siempre las instrucciones de su pediatra.
10. Limite el consumo de pastelería y bollería industrial, galletas rellenas de crema o cremas de chocolate y cacao, sobre todo en la población infantil. Suelen ser más ricas en

colesterol, ácidos grasos saturados y grasas “trans” que si se toman en exceso pueden ser perjudiciales para su salud cardiovascular. Prefiera los postres caseros.

11. Para la repostería casera use menos nata y más yogur natural descremado o una mezcla de yogur y requesón parcialmente descremado con aceite de oliva.
12. Limite el consumo de mantequilla y margarina. Reemplácelas con aceite de oliva también para acompañar las tostadas en el desayuno.
13. Evite algunos productos típicos de comida rápida como las patatas preparadas para freír, o las masas preparadas para hornear. Elija los productos “libres de grasas trans”.
14. Lea la información nutricional de todos los productos. Compare el contenido graso de productos similares. Los términos «light» y «bajo en grasas» no garantizan la ausencia total de grasas. Sólo avisan que dicho alimento contiene menos cantidad de éstas que el producto base de referencia.
15. Si suele comer fuera del hogar, elija preparaciones sencillas, hervidas, asadas al horno o a la plancha y evite las que llevan salsas y los fritos. Pida siempre una pieza de fruta como postre. Solicite también más platos con verduras, hortalizas y legumbres.

Recuerde que:

La ingesta de grasa es fundamental para nuestro organismo, pero siempre que se incluya en cantidad y calidad adecuada.

Las grasas aportan energía, ácidos grasos “esenciales” y sirven de transporte a las vitaminas A, D, E y K.

Las grasas y los aceites deben consumirse con moderación, por su elevado aporte calórico.

El consumo excesivo de grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los alimentos de origen animal y algunos procesados suelen ser ricos en ácidos grasos saturados y colesterol. Por eso, debemos consumir con moderación los productos cárnicos y embutidos; los de pastelería y bollería industrial; los quesos curados, la nata y la mantequilla; los alimentos precocinados con aceites hidrogenados o grasas animales; las cremas de untar de cacao, los helados de crema y muchos aperitivos.

Las grasas insaturadas pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares. Algunos alimentos de origen vegetal como el aceite de girasol o de maíz y el de oliva virgen, los frutos secos como las nueces, frutos como el aguacate y los pescados son ricos en este tipo de grasas.

Es importante evitar el consumo excesivo de algunas margarinas, y productos ya que durante su proceso de elaboración se forman ácidos grasos “trans”, extraños para nuestro organismo y que pueden comportarse con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Recomendación 6

Reduzca progresivamente el consumo de sal

Limite las conservas, alimentos precocinados, caldos y salsas comerciales que sean ricos en sodio. Aumente el sabor de sus platos con hierbas aromáticas, limón y otros productos naturales. Prefiera como método de conservación la congelación antes que la salazón y el ahumado. Reduzca progresivamente la sal que añade a sus platos.

Consejos

1. La sal contiene sodio. El consumo de este mineral, en exceso, está relacionado con la hipertensión arterial.
2. La sal no se encuentra sólo en los productos con sabor “salado”. Algunos con sabor más dulce como los cereales de desayuno y las salsas comerciales (Kétchup, mayonesa, salsas preparadas) también contienen sal. Lea y compare las etiquetas de las diferentes marcas y elija aquéllos “bajos en sal”, o con menos sal, sodio o cloruro sódico en sus aditivos que otros productos similares.
3. Limite los caldos en cubitos y saborizantes. Use los vegetales y las carnes para dar sabor a las sopas.
4. Consuma menos alimentos en salazón, embutidos y/o derivados cárnicos como los productos de matanza. Prefiera como método de conservación, en vez de la salazón, la congelación para conservar las carnes.
5. Si toma frutos secos, cómprelos sin sal añadida.
6. Compruebe, en la etiqueta nutricional, la cantidad de sodio de los productos que le ofrece a sus hijos. Muchos alimentos habituales en la dieta del escolar contienen sal en exceso.
7. Disminuya progresivamente la sal que añade en la cocina. Proporcione más sabor a sus platos con hierbas aromáticas, limón y otros productos naturales.

Recuerde que:

La cantidad máxima recomendada de sodio es de 2.500 mg (ó lo que es lo mismo 5g de sal al día). En esta cantidad está incluida tanto la cantidad de sodio que contienen los alimentos de forma natural así como la agregada en los productos procesados y la que añadimos a los alimentos para cocinar.

Recomendación 7

Limite la ingesta de azúcar, especialmente la que proviene de las bebidas refrescantes, golosinas y pasteles.

Los azúcares “de absorción rápida” o “simples” como el azúcar de mesa o el añadido en algunas bebidas y refrescos, no son necesarios para nuestro organismo y su ingesta habitual puede contribuir al consumo excesivo de energía vinculado con la obesidad y la diabetes, sobre todo en los segmentos más jóvenes de la población.

Recuerde que:

Una excesiva ingesta de bebidas “blandas” puede desplazar a alimentos y bebidas de elevado interés nutricional como la leche, por lo que deberían ser sólo una opción de consumo ocasional.

Las golosinas proporcionan una cantidad elevada de energía por el aporte de azúcares simples pero son pobres en nutrientes y su consumo puede suponer el 10-30% de la energía total en la dieta diaria en algunos escolares.

Recomendación 8

Beba agua para mantener un adecuado nivel de hidratación. Tome agua abundante, infusiones o zumos de frutas naturales. Evite las bebidas azucaradas y los refrescos.

Consejos

1. Beba agua con frecuencia.
2. Beba durante y después de la actividad física para reintegrar las pérdidas debidas a la sudoración.
3. Consuma abundantes líquidos en épocas de calor o si tiene episodios febriles o diarrea.
4. Los ancianos, niños, embarazadas, deportistas, enfermos crónicos o personas que trabajan al aire libre son los grupos más vulnerables frente a los efectos del calor y la deshidratación.
5. Evite algunas bebidas como refrescos con sabor de frutas o de cola, néctar de frutas y zumos comerciales que suelen contener, a diferencia del agua, azúcares simples que proporcionan más carga calórica. Otras, como las bebidas energizantes pueden contener cafeína y otras sustancias estimulantes en cantidades considerables.
6. Evite las bebidas alcohólicas y, si lo hace, consúmalas con moderación (Ejemplo: 2 vasitos diarios de vino en varones y 1 en mujeres).
7. Si su edad es elevada recuerde la conveniencia de beber a menudo, incluso sin sed. No tiene porqué tomar siempre agua, sino los líquidos que más le apetezcan. En las personas de edad avanzada o con problemas de deglución, es más recomendable ingerir purés o leche ligeramente espesada con harinas que líquidos. El riesgo de aspiración es menor.
8. Estar bien hidratado es esencial para la salud, se realice o no actividad física y en cualquier época del año.

Recomendación 9

Antes de elegir los alimentos, consulte la etiqueta nutricional de los productos envasados

Consejos

1. La etiqueta nutricional de un producto nos informa de su contenido en nutrientes, nos permite comparar el valor nutritivo de varios alimentos y adecuar las elecciones a nuestras necesidades particulares (p.ej: Hipertensión arterial y elección de productos bajos en sodio).
2. El contenido en nutrientes se indica según el tamaño de la porción de consumo habitual y por 100 gramos. Preste atención a esta referencia cuando lea la cantidad de nutriente.
3. Prefiera alimentos bajos en grasas, calorías, sodio o colesterol.
4. Compare unos productos con otros y elija según los siguientes criterios.
 1. **Energía.** Se indica en Kilocalorías o Kilojulios. Elija los que aporten menos cantidad. Recuerde que consumir un exceso de energía se asocia a sobrepeso u obesidad, que a su vez aumenta el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer.
 2. **Hidratos de carbono.** Dentro de este apartado fíjese en la cantidad de “simples” y “complejos o almidón”. Prefiera los productos abundantes en hidratos de carbono complejos y escasos en azúcares simples. Las personas que tienen restricciones en el consumo de azúcar deben revisar las etiquetas de los productos dietéticos, muchos de los cuales contienen azúcar o la reemplazan por fructosa o sorbitol, que aportan calorías.
 3. **Grasas.** Dentro de este apartado fíjese en “Grasas saturadas”, “grasas insaturadas” (poliinsaturadas y monoinsaturadas) y colesterol. Prefiera los productos con menos cantidad de grasa total, y dentro de éstos los más bajos en grasas saturadas y en colesterol. Recuerde que una alimentación alta en grasas y, especialmente saturadas, se relaciona con las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
 4. **Colesterol.** Se ha demostrado que las personas cuya alimentación habitual tiene un alto contenido de colesterol y grasas saturadas, tienen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en Galicia.
 5. **Sodio.** Observe la cantidad de sodio de los alimentos. Recuerde que su elevado consumo está en relación con la hipertensión arterial. Elija siempre, ante productos similares, aquéllos que contengan menos cantidad de sodio.

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 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 Aumentar variedades integrales	60-80 g pasta y arroz 40-60 g pan 150-200g patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas de pan o una bollita 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 1 taza de fresas, 2 rodajas de melón.
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 ml yogur 40-60g queso curado 80-125g 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	125-150g	1 filete de pescado 1 rodaja de merluza 4 pescados pequeños
Carnes magras, aves, huevos	3-4 raciones a la semana. Alternar su consumo	100-125g	1 filete pequeño ¼ pollo o conejo 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80g	1 plato normal
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas. Carnes ahumadas y en salazón.	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina, bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones día	200ml aprox.	1 vaso o botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100ml Cerveza: 200ml	1 vaso o una copa

