

Recomendaciones de alimentación para la población española.



**Una alimentación equilibrada
para una vida más saludable.**

Edición 2016

Recomendaciones de alimentación para la población española.



**Una alimentación equilibrada
para una vida más saludable.**

Edición 2016

Estas recomendaciones se derivan de informaciones contrastadas de expertos válidas para la población general, pudiendo requerirse una adaptación individual.

Consulte con un profesional sanitario.

“Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”

Hipócrates de Cos.



los alimentos que necesitamos...

Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, todos necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que garantice un aporte nutritivo adecuado.



los alimentos que necesitamos...

Es importante consumir alimentos de todos los grupos, y dentro de cada grupo, la mayor variedad posible puesto que **cada alimento es único y rico en determinados nutrientes además de otros componentes no nutritivos** beneficiosos para la salud.





Alimentos formadores

Permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo: músculos, vísceras, huesos... se trata de alimentos ricos en proteínas.





Alimentos energéticos

Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el 'combustible' necesario para todas nuestras actividades cotidianas: trabajar, estudiar, descansar, digerir los alimentos, etc. Son los carbohidratos y las grasas.



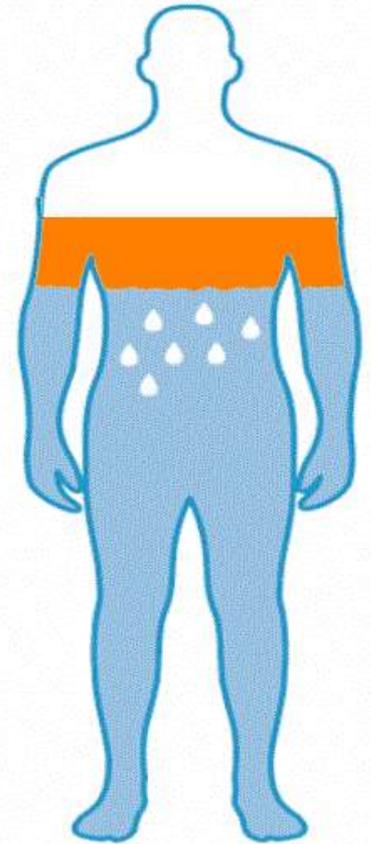
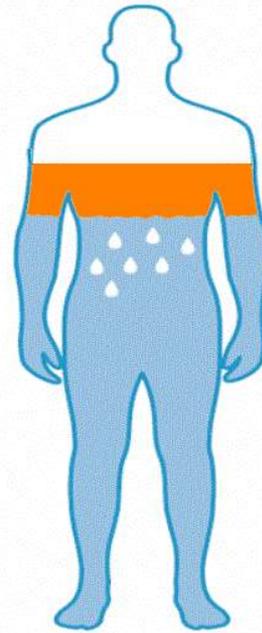
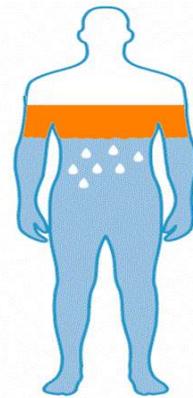


Alimentos reguladores

Hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de alimentos: los formadores y los energéticos. Sin los reguladores, nuestro metabolismo no funcionaría de forma adecuada. Son las frutas y las hortalizas.



Podemos mejorar nuestra alimentación cotidiana de forma sencilla y agradable siguiendo estas normas...



... propuestas para mejorar la alimentación



... mantener una alimentación variada y equilibrada, adaptada a nuestras características individuales (*)

(edad, peso y altura, sexo, embarazo o lactancia, actividad física, posibles enfermedades, etc.)



... propuestas para mejorar la alimentación



Esta manera de alimentarse, variada, equilibrada y saludable en España se llama...

Dieta Mediterránea



0 Esencial: ¡hacer una buena lista de la compra!



1 Consumir variedad de alimentos...



1 Consumir variedad de alimentos...



La variedad, en cantidades adecuadas, garantiza ingerir todos los nutrientes necesarios (proteínas, vitaminas...) y las sustancias no nutritivas que sin embargo también son convenientes (fibra, etc.)

2 Para mantener el peso adecuado, es necesario equilibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas.



2 Para mantener el peso adecuado, es necesario equilibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas.

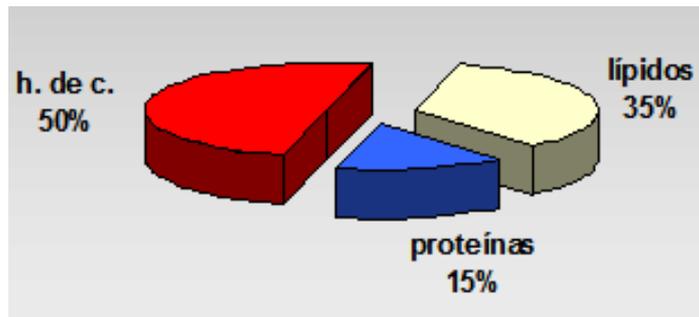
Un desequilibrio en el consumo y en el gasto energético se pueden traducir en:

- ✓ Bajo peso y déficits nutricionales
- ✓ Sobrepeso
- ✓ Obesidad y las patologías que van asociadas



2 Para mantener el peso adecuado, es necesario equilibrar el gasto y la ingesta **de alimentos y bebidas.**

→ **¿Cuál debe de ser el aporte de energía (calorías) de los diferentes nutrientes a nuestra dieta?**



Proteínas: 10-15% de las Kcal ingeridas
50% de origen animal
50% de origen vegetal

Grasas: 30-35% de las Kcal ingeridas
Grasas saturadas <7-8%
Evite las grasas trans o parcialmente hidrogenadas (mire las etiquetas de los alimentos)

Hidratos de carbono: 50-60% de las Kcal ingeridas y menos del 5 % en forma de azúcares añadidos.

3 Disminuya la ingesta de calorías de alimentos y bebidas poco nutritivas

(especialmente bebidas y comidas dulces, con alcohol y ricas en grasa).

Aumente la actividad física.



4 Consuma **suficientes cantidades** de frutas y hortalizas:
3 piezas de fruta, 1 plato de verduras al día.

Elija bastante variedad de frutas y hortalizas.

¡Dé a sus platos todo el color necesario!



4 Consuma suficientes cantidades de frutas.

Mínimo 3 raciones al día

Ración media en adultos: **150-200 g. por ración**

Mejor en **piezas enteras** ya que en zumo perderán parte de sus propiedades y se desperdiciará la pulpa con la fibra.

1 ración equivale a:

- ✓ 1 pieza media: 1 manzana, 1 naranja, 1 plátano
- ✓ 2 piezas más pequeñas: kiwis, 2 mandarinas, 2 peras de agua
- ✓ 1 tacita de fresas, uvas o cerezas



4 **Consuma** suficientes cantidades **de hortalizas.**

Al menos, 2 raciones diarias.

Ración media en adultos: **200-250 g. por ración.** Una guarnición de verduras equivale a alrededor de 1/2 ración

Puede combinar hortalizas **crudas y cocinadas** (una ensalada y una parrillada de verduras, etc.)



5 **Consuma productos elaborados con cereales integrales a diario.**



5 Consuma productos elaborados con cereales integrales a diario.

Pasta, arroz:

2-3 raciones/semana de 60-80 g en seco

Preferiblemente integral en vez de blanco o refinado
(mayor aporte de fibra, vitaminas y minerales)

Pan:

2-3 raciones/ día de 40-50 g por ración.

Preferiblemente integral.



5 Consuma productos elaborados con cereales integrales a diario.

Recuerde que necesita cerca de 30 g diarios de fibra.

La fibra está presente en: **verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras.** Es imprescindible para regular el tránsito intestinal, ayudar al control de la diabetes y del colesterol, disminuye el riesgo de diverticulosis y probablemente de cánceres como el de colon, etc.



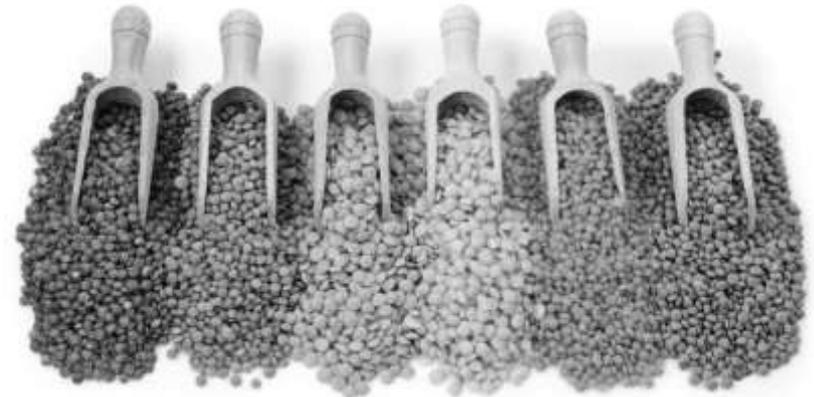
6 Consuma platos elaborados con **legumbres secas** al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.



6 Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.

Son una fuente excelente de carbohidratos, fibra, hierro y proteínas vegetales. Con poca grasa, no contienen colesterol.

Debemos olvidar el mito de que engordan.



7 Consuma frutos secos a diario.



7 Consuma frutos secos a diario.

Aportan una cantidad destacada de ácidos grasos omega-3

Un consumo regular y moderado (unos 30 g), NO favorece el sobrepeso:

- ✓ 3 nueces
- ✓ 8 avellanas, 8 almendras
- ✓ 10-12 pistachos...



Evite tomarlos fritos o con sal. Tomar un puñado diario protege el corazón.

8 Use aceite de oliva virgen



8 Use aceite de oliva virgen



Es el alimento básico de la Dieta Mediterránea y se han comprobado sus beneficios disminuyendo el riesgo de cáncer, de deterioro cognitivo, diabetes, controla el colesterol y la tensión arterial y es antioxidante.



Evita las grasas saturadas: palma, palmiste, coco, parcialmente hidrogenadas, grasas trans. Lee las etiquetas de los alimentos envasados



Una buena idea: reduce las visitas a los restaurantes de comida rápida, el uso de alimentos procesados, los fritos, la bollería y los dulces.



9 Ingiera 2 - 4 tazas diarias de **leche** o su equivalente en productos lácteos.



9 Ingiera 2 - 4 tazas diarias de leche o su equivalente en productos lácteos.

Son recomendables entre 2 y 3 raciones diarias. Aunque sea intolerante a la lactosa, ello no le impide tomar lácteos.

Una ración es:

- 1 vaso de 200 mL de leche preferiblemente semidesnatada
- 1 yogur
- 1 porción de queso fresco
- Otros tipos de lácteos y quesos

Los lácteos son una fuente imprescindible de proteínas, calcio, vitaminas D y del grupo B.



10 Consuma suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana.

El **pescado azul** debería consumirse con cierta frecuencia



10 Consuma suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana.

Pescado blanco.

Mínimo 2 veces por semana.

Ración media: 150-200 g

Pescado azul.

Atún, caballa, salmón, boquerones, sardinas...

2 veces por semana

Ración media: 150 g

Fuente principal de **Omega-3**



10 Consuma suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana.

Marisco:

Raciones de 80-120 g

Fuente de: fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro

Bajo en calorías y en grasa aunque alto en colesterol.



11 Seleccione y consuma preferiblemente piezas magras de carnes y aves.



11 Seleccione y consuma preferiblemente piezas magras de carnes y aves.

Carne blanca:

Pollo, pavo, conejo. El cordero o el cerdo pueden ser blancas según la pieza (lomo de cerdo)

3-4 veces/semana

Raciones medias: 150 g en mujeres y 175 g en hombres (el equivalente al tamaño de la palma de la mano)



11 Seleccione y consuma preferiblemente piezas magras de carnes y aves.

Carne roja:

De vacuno, cerdo y algunas partes del cordero. Tomar moderadamente no más de **1 vez por semana** o cada dos semanas.

Raciones medias: 125-150 g

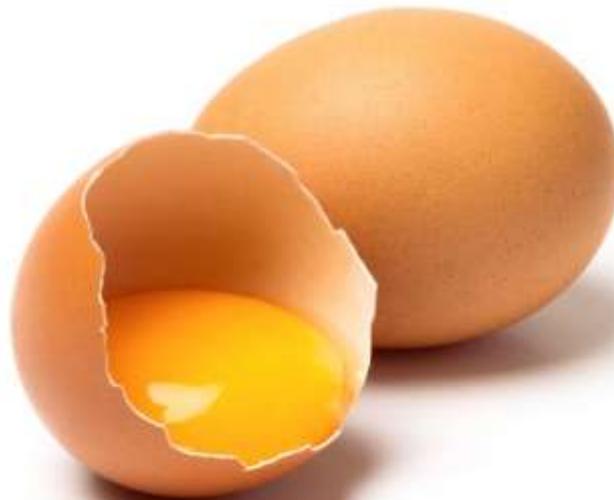
Es una carne rica en hierro y en grasas saturadas.

Embutidos y otras carnes procesadas:

Consumo moderado y ocasional.



12 El huevo es un alimento excelente.



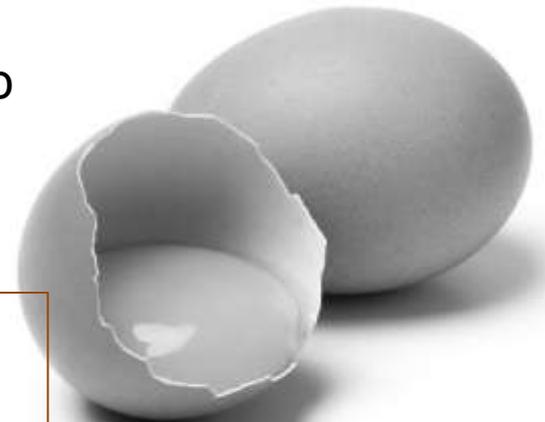
12 El huevo es un alimento excelente.

Un consumo razonable se ha comprobado que no causa perjuicios, no siendo aconsejable limitar su consumo.

Es el alimento que contiene las proteínas más completas y de mayor valor biológico.

La yema contiene grasa saturada y colesterol, pero también antioxidantes como la luteína y la zeaxantina.

Los huevos fritos, lógicamente, son más calóricos. Es preferible tomarlos cocidos o en tortilla.



13 Consuma menos de 5 gramos de sal al día

(aprox. una cucharilla ó 2,300 mg de sodio)



13 Consuma menos de 5 gramos de sal al día

- ✓ Elija y prepare alimentos con poca sal
- ✓ Es importante estar atento al contenido en sal de los alimentos envasados o ya preparados
- ✓ Si come fuera de casa a menudo, señale que no desea sal añadida
- ✓ Pruebe a substituir gradualmente la sal por otros saborizantes: especias, plantas aromáticas, etc.
- ✓ Aprenda a disfrutar del sabor propio de los alimentos sin camuflarlos con un exceso de sal
- ✓ Consuma alimentos ricos en potasio: frutas y verduras



14 La ingesta de alcohol no es recomendable. Quienes lo consuman (*), deben hacerlo moderadamente:

“al día, no más de 1 bebida las mujeres y 2 bebidas los hombres”



(*). Son preferibles las bebidas fermentadas a las destiladas.

14 La ingesta de alcohol no es recomendable. Quienes lo consuman (*), deben hacerlo moderadamente.

Las bebidas con alcohol solo deberían ingerirse por parte de adultos sanos y siempre de forma moderada y responsable.

Las mujeres embarazadas o en lactancia no deben ingerir bebidas con alcohol.

Los menores deben abstenerse de estas bebidas.

(*) Son preferibles las bebidas fermentadas a las destiladas.



15 El desayuno contribuye de forma importante a nuestro bienestar...

especialmente en el caso de los niños y jóvenes.



15 El desayuno contribuye de forma importante a nuestro bienestar.

No desayunar aumenta el riesgo de obesidad y disminuye la capacidad cognitiva y la vitalidad durante el día.

En la **Dieta Mediterránea**, un desayuno correcto está formado por:

- ✓ Fruta y/o zumo
- ✓ Lácteo
- ✓ Cereal

Además, puede incluirse un ***aporte proteico*** bajo en grasa.

- ✓ El desayuno debe aportar el 25% de la energía diaria
- ✓ Los niños y jóvenes que no desayunan tienen más posibilidades de desarrollar síndrome metabólico y tienen peor rendimiento escolar.



16 El azúcar añadido a alimentos y bebidas debe consumirse moderadamente:

La O.M.S. recomienda no consumir más del 5% de las Kcal. diarias como azúcar.



16 El azúcar añadido a alimentos y bebidas debe consumirse moderadamente:



Si 2.000 Kcal es lo que contiene una dieta habitual en España, el 5% serían 100 Kcal que, como máximo, podrían consumirse al día en forma de azúcar. Esta cantidad corresponde a 25 g de azúcar.

- ✓ Bollería, dulces y galletas deben consumirse de forma ocasional debido a su alta proporción de azúcar y, a menudo, de grasa saturada. Compruebe el etiquetado.
- ✓ Los refrescos son, asimismo, una fuente importante de azúcar.



Además, no se olvide de...



Hidratación: ¡agua!



Actividad física

Además, no se olvide de...

Hidratación: ¡agua!

+

Actividad física

Las autoridades europeas (EFSA) recomiendan beber entre 2 y 2.7 L de agua para los adultos.

Hidratarse bien es fundamental para mantener la condición física normal, el mantenimiento de la función cognitiva, la termorregulación y el funcionamiento adecuado de nuestro metabolismo.



Además, no se olvide de...

Actividad física

Los niños y los jóvenes deberían realizar al menos 60 minutos diarios varias veces por semana.

Los adultos, se beneficiarían de realizar al menos 30 minutos diarios para prevenir enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, exceso de peso...)

Intercalar una actividad física aeróbica (cardiovascular) con ejercicios de resistencia o tonificación varias veces por semana es una fórmula efectiva para mantenerse **SANO**.



Beneficios de la actividad física:

- ✓ Favorece alcanzar y mantener el peso adecuado
- ✓ Aumenta la calidad de vida haciéndonos sentir "en forma"
- ✓ Ayuda a regular el azúcar sanguíneo
- ✓ Disminuye el colesterol total e nuestra sangre y aumenta el colesterol HDL o beneficioso
- ✓ Evita el insomnio y mejora el estado de ánimo
- ✓ Disminuye el riesgo de problemas cardiovasculares
- ✓ Disminuye el riesgo de osteoporosis, fracturas y caídas
- ✓ Aumenta la capacidad pulmonar



Además, no se olvide de...

**La alimentación saludable en español se llama...
Dieta Mediterránea.**



Además, no se olvide de...

La alimentación saludable en español se llama... Dieta Mediterránea.

La dieta mediterránea se basa en alimentos frescos, de temporada, con predominancia de alimentos de origen vegetal. Es frugal, fomenta la convivencia y la socialización y es una parte destacada de nuestra cultura.

La dieta mediterránea es muy saludable: incrementa la longevidad, reduce el riesgo de padecer obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer. Favorece la salud cardiovascular.



Además, no se olvide de...

No olvidemos las normas básicas de higiene también en la cocina.



Además, no se olvide de...

No olvidemos las normas básicas de higiene también en la cocina.

- ✓ Lávese las manos antes de manipular alimentos y mantenga limpias todas las superficies y utensilios empleados
- ✓ Separe los alimentos adecuadamente y no los mezcle, especialmente en el caso de los alimentos crudos y los cocinados
- ✓ No emplee los mismos utensilios para manipular los alimentos crudos y los cocinados sin antes lavarlos adecuadamente



Además, no se olvide de...

No olvidemos las normas básicas de higiene también en la cocina.

- ✓ Mantenga los alimentos a las temperaturas idóneas, especialmente los perecederos (en refrigeración o congelación)
- ✓ Vigile que los alimentos se cocinan a la temperatura adecuada para cada producto
- ✓ No deje los alimentos a temperatura ambiente y sin proteger



Además, no se olvide de...

**Una forma sencilla y saludable de comer bien:
el plato único y equilibrado.**





¿En qué consiste Tu plato equilibrado?

Alimentarse bien y de forma nutritiva es perfectamente factible aunque tengamos poco tiempo y menos ganas... **con un único plato.**

Se trata de una solución:

- ✓ **Rápida**
- ✓ **Económica**
- ✓ **Sencilla**
- ✓ **Nutritiva y saludable**
- ✓ **Apta para todas las edades**
- ✓ **Para comer solo o en familia...**

¿Cómo se hace?

Tu plato equilibrado es un plato único que contiene:



▶ **Una fuente de proteína**



▶ **Una hortaliza**



▶ **Una fuente de carbohidratos**



▶ **Agua**



▶ **Fruta**



▶ **Aceite de oliva**



Proteínas



Puede ser pescado, carne o una legumbre.

Admite todas las preparaciones culinarias, pero como nos gustan las soluciones rápidas preferiremos la parrilla u otras que no nos compliquen demasiado (en el microondas, papillote, etc.)

Incluso podemos reciclar comida de ayer como hacían nuestras abuelas (“ropa vieja”)

Solo tienes que usar tu imaginación para inventar platos únicos sabrosos y nutritivos.



Hortalizas



Puede ser una ensalada, claro... pero no todos los días porque, simplemente, necesitamos ingerir verduras cocinadas.

Así, podemos poner unas verduras a la plancha, un asado de pimientos, una escalibada, un pisto, un montón de espinacas a la crema, una menestra de verduras...

Muchas pueden estar preparadas con antelación o, sencillamente, podemos utilizarlas congeladas o en conserva.



Carbohidratos



Un día pueden servir las patatas fritas, pero en general preferiremos las patatas al horno con su piel o cocidas, la pasta o el arroz (mejor integrales).

También puede servir como fuente de carbohidratos un rebozado con el que hayamos preparado la carne o el pescado.



Asimismo, podemos optar por sacar el carbohidrato del plato y ponerlo a un lado en forma de pan (preferiblemente integral)



Para beber



Agua será la bebida de elección.

¿Que os gusta beber 'otra cosa' además de agua? ... para adultos sanos no hay inconveniente, si les apetece, en añadir una copa de cerveza o de vino.

(las bebidas con alcohol tienen que consumirse de forma moderada y responsable)



Fruta



Es el postre perfecto. Si un día queremos un dulce... no pasa nada, pero tendrás que reducir los carbohidratos de **Tu plato**.



Y para aderezar y cocinar, por supuesto, aceite de oliva virgen.

Hortalizas: Espinacas, coliflor, tomate

Proteínas: carnes, aves, pescados, huevos, legumbres.

Carbohidratos: pan, patatas, pasta, cereales





Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación



www.nutricion.org

www.alimentacionsaludable.es

sedca@nutricion.org