



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

- 1. Para comer sano** debemos consumir alimentos naturales y poco procesados, más cantidad de alimentos de origen vegetal (verduras, hortalizas, cereales integrales, legumbres, frutas frescas, frutos secos, etc.), consumir cantidades menores de alimentos de origen animal (carne, pescado, lácteos, huevos, etc.) y dejar para un consumo esporádico productos como los derivados cárnicos y preparados de forma industrial (embutidos, aperitivos salados, alimentos precocinados, etc.). En definitiva, basa tu alimentación en **comida real**. Los alimentos reales son los que compramos en el mercado o en las tiendas sin haber sufrido un proceso industrial (verduras, frutas, hortalizas, frutos secos, garbanzos, lentejas, arroz, quinoa, carnes, pescados, mariscos, huevos, leche, etc.) y que cocinamos de forma saludable y tradicional.
- 2. Tomar diariamente frutas y verduras.** Consumir al menos tres piezas de fruta y dos raciones de verduras al día y si puede ser, de colores diferentes. Las frutas y verduras preferentemente de temporada. Una de las frutas debería tener alto contenido en vitamina C (cítricos, fresas, kiwis, etc.). Una de las raciones de verduras debería ser en forma de ensalada (cuanto más variada mejor). Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:
  - Tener siempre disponibles y a nuestro alcance fruta fresca.
  - Incluir verduras en todas las comidas y preparaciones culinarias.
  - Como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas.
- 3. Aumentar el consumo de legumbres.** Las lentejas, alubias, garbanzos, habas, etc. son alimentos ricos en proteínas vegetales libres de grasas saturadas y aportan fibra, vitaminas y minerales. Consumir 3 veces por semana, preferentemente en recetas en las que abunden las verduras.
- 4. Incluir los cereales y la patata en tu dieta.** Deben aportar la mayor parte de las calorías necesarias para la vida diaria. El pan, el arroz y la pasta son más saludables en su versión integral por su mayor aporte de fibra. Deben prepararse con técnicas culinarias bajas en grasas.
- 5. Utilizar el agua para hidratarse y acompañar las comidas.** Ninguna bebida es más saludable que el agua. Beber entre un litro y medio y dos al día. No esperar a tener sed. Si te cuesta su consumo, las aguas aromatizadas y las infusiones te pueden ayudar, siempre que no contengan excitantes o se abuse de sustancias edulcorantes.
- 6. Cuantos menos productos procesados, mejor.** Tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sal, en comparación con los alimentos naturales y las comidas y platos caseros.
- 7. Reducir el consumo de azúcares.** El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres contribuye al sobrepeso y a la obesidad. Los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, por lo que aumentan los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. La ingesta de azúcar puede reducirse:
  - Tomando como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.
  - Limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares (refrescos con o sin gas, zumos y bebidas de frutas o verduras, concentrados líquidos y en polvo, bebidas energéticas e isotónicas, té y café listos para beber, bebidas lácteas aromatizadas, etc.).
- 8. Reducir el consumo total de grasa.** Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial, se puede:
  - Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
  - Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo, margarina y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas, como el aceite de oliva virgen extra, o el de girasol alto oleico, etc.
  - Ingerir las carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
  - Limitar el consumo de alimentos fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados que contengan grasas trans de producción industrial.



9. **Comer más pescado que carne.** A igualdad de peso, el pescado tiene menos calorías que la carne. Las grasas que contiene el pescado son más saludables, sobre todo los pescados azules (caballa, sardina, boquerón, atún...), si bien, aportarán más calorías que los pescados blancos (merluza, lenguado, rosada, rape...). En caso de comer carne, elige las carnes que menos grasa tengan, como las de ave sin piel, conejo, y las porciones más magras del cerdo.
10. **Consumir huevo entero.** Tomar entre 5 y 7 veces a la semana. Se ha demostrado que su consumo no está relacionado con la subida de colesterol en sangre.
11. **Consumir diariamente lácteos y derivados.** Las mejores opciones son la leche, el yogur natural, el queso fresco bajo en grasa y el kéfir. Son importantes fuentes de calcio y vitaminas. Preferibles los bajos en grasas. En periodos de crecimiento, en mujeres embarazadas, en periodos de lactancia o en la menopausia es aconsejable aumentar la toma de lácteos.
12. **Optar por los frutos secos.** Tomarlos en su forma más natural (partir y comer) o bien tostados sin aceite, y por supuesto, sin añadirles sal. Los frutos secos son buenos aliados del metabolismo, siendo alimentos muy ricos en nutrientes, pero cuidando, en caso de sobrepeso, su alta densidad energética. También mejoran las funciones cognitivas.
13. **Reducir el consumo de sal.** La mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados como, por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas (embutidos, tocino, jamón, salami, etc.), quesos, tentempiés salados, o alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, concentrados de caldo, salsa de soja y salsa de pescado) o cuando se consume directamente (por ejemplo, la sal de mesa). Para reducir el consumo de sal se aconseja:
  - Limitar la cantidad de sal de mesa y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos
  - Limitar el consumo de tentempiés salados y escoger productos con menor contenido de sodio.
14. **Planifica la compra; "más mercado y menos supermercado".** Planificar el menú semanal te ayudará a comprar de manera adecuada y responsable: **"Compra lo que necesitas, come lo que compras y no te olvides de reciclar los residuos"**. Si es posible, comprar productos de proximidad, es decir, aquellos cuyo origen sea de comarcas cercanas, pues dejan menos impacto en el medio ambiente. Promover la compra de alimentos en el mercado de abastos de tu localidad, garantiza una alimentación menos procesada, más saludable, más sostenible y beneficiosa con la economía alimentaria de tu zona.
15. **Compra saludable.** Para saber qué te llevas al llenar tu cesta de la compra, es importante mirar las **etiquetas** para informarse bien de la calidad del producto. Deben indicar la **lista de ingredientes** y la **información nutricional**. También la posible presencia de alérgenos, la cantidad neta y la fecha de duración o caducidad.
16. **Fíjate en el orden de los ingredientes.** El orden en la lista de ingredientes te dará pistas sobre lo que el producto contiene en mayor cantidad, ya que estos se encuentran en los primeros lugares. Mejor que la lista sea corta, ya que si contiene pocos ingredientes se tratará, en general, de un alimento poco procesado y se acercará más a lo "natural". Los alimentos con un solo ingrediente no están obligados a llevar esta lista.
17. **Observa con detenimiento la información nutricional.** La etiqueta nutricional señala la cantidad de cada uno de los tres nutrientes básicos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) en 100 gramos, lo que permite la comparación. Las etiquetas nutricionales no suelen especificar qué **cantidad de azúcar** del producto es natural (por ejemplo, la manzana aporta azúcar natural) y cuál ha sido añadida artificialmente. Si consta que aporta más de 15 gramos de azúcar por 100 gramos de producto es que es alto en azúcar. Piensa que los azúcares pueden aparecer con distintos nombres. Si en la etiqueta lees jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa, sacarosa, fructosa, miel de caña o concentrados de zumos de frutas es que lleva "azúcar añadido". Vigila la **cantidad de grasas** que contiene; si lees que contiene 15 gramos o más de grasas totales por cada 100 gramos de alimento es que es alto en este nutriente. Debe contener pocas grasas saturadas. No es obligatorio que aparezcan las "trans", pero si lees aceites o grasas "parcialmente hidrogenadas" es que las lleva.



- 18. Elegir maneras de cocinar más saludables.** Es preferible en crudo, al vapor, a la plancha, salteados, al horno, etc. Su uso es tan importante como el emplear ingredientes sanos.
- 19. Distribuir los alimentos en la proporción adecuada.** El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de verduras y frutas, un cuarto de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y el otro cuarto de cereales integrales, sus derivados y patatas.
- 20. Aumentar la frecuencia diaria de comidas y disminuir el tamaño de las raciones.** Intercalar comidas ligeras entre las tres principales. Tomar sólo lo que se necesita, ni más ni menos. No comas sin pensar en lo que estás haciendo. Siéntate a la mesa y centra tu atención en el alimento para saber cuándo has comido lo suficiente.

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

- 1. Aprovechar las oportunidades que se presentan a lo largo del día para incrementar la actividad física.** Subir y bajar escaleras en vez de tomar el ascensor, caminar cuando sea posible para realizar los desplazamientos, etc.
- 2. Realizar paseos o caminatas de manera regular es un hábito saludable alcanzable para casi cualquier persona.** La recomendación es caminar al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Acumular y contar pasos nos va a servir para establecer objetivos diarios de actividad física. La OMS recomienda dar al menos 10.000 pasos diarios.
- 3. Aprovechar las tareas de mantenimiento del hogar.** Colaborar en las tareas domésticas ayuda a mantenernos activos.
- 4. Reducir al máximo el sedentarismo durante el tiempo libre.** Por ejemplo, disminuyendo el tiempo de ver televisión o de permanecer sentado o tumbado durante el día.
- 5. Realizar pausas activas.** Procurando no permanecer sin moverse periodos superiores a 2 horas.
- 6. Fomentar el ocio activo.** Salir a pasear con la familia o amistades, ir a bailar, senderismo, etc.
- 7. Realizar ejercicio físico para mejorar la salud.** Además de incrementar el nivel de actividad física aprovechando los desplazamientos y tareas diarias, sería recomendable hacer ejercicio físico para mejorar nuestra salud, así como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular y flexibilidad. Se recomiendan los siguientes ejercicios:
  - Entre 30 a 60 minutos al día de ejercicio aeróbico, como por ejemplo correr suave, nadar, bicicleta, andar rápido, etc.
  - 2 ó 3 días a la semana de ejercicios de fortalecimiento muscular en días alternos (pesas, bandas elásticas, autocargas, etc.).
  - Estiramientos y ejercicios para mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimientos articulares (programa de ejercicio multicomponente).

Profesionales de la salud o de la actividad física y el deporte te pueden indicar el tipo, frecuencia e intensidad del ejercicio que sería recomendable hacer, así como la progresión y los recursos y activos para la salud (rutas, parques de ejercicio, polideportivos, piscinas, asociaciones, gimnasios, etc.) en los que puedes realizarlos.

Para más información sobre hábitos saludables, visita el portal web de promoción de salud de la Consejería de Salud y Familias:  
<https://www.miguiadesalud.es>