

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

## Claves para toda la familia

Hoy en día, tenemos al alcance una gran oferta de alimentos procesados, contamos con eficaces redes de distribución de productos frescos, precios competitivos y asequibles, que dificultan enormemente la elección de alimentos saludables. Si a esto le sumamos el aumento de las actividades cotidianas sedentarias como: trabajo (oficinas), estudio (carga lectiva en colegios e institutos), ocio (consolas, videojuegos) el grado de dificultad para mantenerse sano es aún mayor.

Es en este momento, donde la formación y promoción en buenos hábitos de alimentación y actividad física se convierten en herramientas imprescindibles, pudiendo prevenir enfermedades crónicas y alcanzando un óptimo estado de salud en cada etapa de la vida. Para conseguir este objetivo, debemos aportar a nuestro organismo una amplia variedad de alimentos, que le proporcionen los nutrientes necesarios para llevar a cabo todas las funciones vitales.

## Grupos de alimentos

Los alimentos se agrupan en diversos grupos, en función de sus características nutricionales y deben consumirse a lo largo de la semana en cantidades y frecuencias determinadas, para conseguir una dieta equilibrada.

### Frutas y verduras

Dado su importante contenido en fibra, agua, vitaminas y minerales, debemos asegurar el consumo diario de al menos 5 raciones entre frutas y verduras, priorizando aquellas de producción local y de temporada. Hablamos de un mínimo de 2 raciones de hortalizas al día, siendo al menos una de ellas en crudo, en caso de cocinarlas, elegiremos técnicas culinarias saludables como: hervido, plancha, horno, vapor, microondas. Los momentos de consumo que mejor encajan en nuestra cultura alimentaria, es la comida y la cena, pero eso no quiere decir que no se pueden incluir en el desayuno o las meriendas.

En cuanto a las frutas, optaremos por piezas enteras o a trozos, conservando así su contenido en fibra y dejando para casos puntuales los zumos y batidos, y siempre sin añadir azúcares. Además, podemos contar con los formatos desecados como las uvas pasas, ciruelas pasas, arándanos, orejones, etc., a modo de tentempié o bien para satisfacer las necesidades o antojos de dulce, ya que su contenido en azúcar está presente de manera natural. El consumo recomendado es de al menos 3 raciones de frutas al día. Los postres de comida y cena son los momentos que mejor se adaptan a la dieta mediterránea, así como entre horas, desayunos o meriendas.

Estas recomendaciones son adecuadas para todos los miembros de la familia, aunque en los más pequeños no debemos centrarnos tanto en cuanto tomen, sino en que las consuman a diario.

## Cereales

Dentro de este grupo encontramos el trigo, el arroz, la avena, el maíz, etc., y sus derivados como el pan, la pasta, sémolas, etc., los cuales debemos tomar principalmente en sus variedades integrales, para aprovechar los beneficios de su mayor contenido en fibra, como el mayor poder saciante y la mejora del tránsito intestinal, entre otras.

Si bien podemos encontrar un amplio abanico de opciones integrales, elegiremos aquellos que no lleven azúcares añadidos o grasas saturadas asociadas, frescos o poco procesados. En este grupo no entran las galletas, rosquillas, magdalenas, bizcochos, etc. Si acostumbramos a tomar cereales de desayuno, elegiremos los que contengan menos azúcar, grasa y sal.

Las patatas y demás tubérculos, suelen incluirse en este grupo dado su contenido en almidones.

Los alimentos de este grupo suelen formar parte de la mayor parte de las ingestas, principalmente en comida y en cena, y las raciones recomendadas van de 4 a 6 al día. Una ración corresponde por ejemplo a un plato normal de pasta o arroz en cocido, una patata mediana, una rebanada grande de pan payés de medio, etc.

## Lácteos, bebidas vegetales y derivados.

Se recomienda optar por variedades desnatadas o semidesnatadas para leche y yogures, y poco curados en los quesos, prefiriendo los frescos. Es muy habitual encontrar lácteos con azúcares añadidos, por eso la recomendación general es optar por variedades naturales. Si se quiere añadir alguna textura al yogur, por ejemplo, lo mejor es añadir frutas fresas, frutos secos, cereales sin azúcar, frutas desecadas, etc.

En caso de no tomar leche ni derivados, las bebidas vegetales y sus derivados deberán elegirse fortificadas (especialmente en calcio y vitamina D) y con bajo contenido en azúcares, además de respetar y priorizar su formato natural.

Por término general se recomiendan 2 lácteos al día, cantidad que puede ser mayor en adolescentes y en personas mayores. Una ración es un vaso de leche, 2 yogures, 2 o 3 lonchas de queso semi curado, o 60-75 g de queso fresco.

## Legumbres y frutos secos

En nuestro entorno encontramos principalmente legumbres como lentejas, garbanzos, habas, alubias y guisantes. Son una fuente importante de proteína de origen vegetal, así como fibra, vitaminas del grupo B, magnesio, calcio y hierro, entre otros nutrientes.

Si las cocemos en casa, la textura suave se obtiene si las cocemos en aguas poco mineralizadas, generalmente la mayor parte de aguas envasadas. Otra opción muy cómoda e igualmente saludable, es comprarlas ya cocidas. Se recomienda consumir una ración mediana (150-250 g en cocido- 70-80 g en seco) al menos 2 veces a la semana.

Cuando hablamos de frutos secos, hacemos referencia a almendras, avellanas, nueces, pistachos, piñones, etc., eligiendo siempre las opciones crudas o tostadas, antes que fritos, y con piel y sin sal o azúcares añadidos. Los frutos secos son alimentos energéticos, aportan grasa cardiosaludable, son ricos en fibra y además en vitamina E, fósforo, selenio, calcio y zinc, entre otros. Son una excelente opción de tentempié o merienda, además de poder añadirlos a otros platos como ensaladas, verduras salteadas, lácteos, etc., . Se aconseja tomar entre 3-7 raciones a la semana de unos 25-30g, que corresponde a 1 puñado pequeño.

## Carnes, pescados y huevos

Como regla general, se recomienda optar por el pescado antes que por la carne. Los pescados serán variados, blancos (merluza, rape, dorada, etc.) y azules (salmón, atún, sardinas), o en conservas bajas en sal. En todo caso, deben prevalecer las carnes magras como las de pollo, pavo, conejo, y las de cerdo serán de cortes muy magros como el lomo o solomillo. El resto de carnes y sus derivados, como embutidos, hamburguesa, salchichas, etc., no deben formar parte de nuestra alimentación habitual.

Los huevos son una alternativa perfecta a las carnes, por lo que su consumo puede ser de entre 3-4 veces a la semana.

El grupo de las carnes, pescados y huevos, se caracteriza por su alto contenido proteína y vitaminas del grupo B, destacando los pescados por su contenido en grasas saludables como las omega 3.

Las carnes en general, pero las grasas sus derivados en particular como los embutidos frescos (salchichas, hamburguesas, etc.), curados y fiambre, destacan por su elevado contenido en grasa no saludable y sal, de ahí que se recomiende reducir su consumo al mínimo.

## Decálogo para comer saludable en casa

- 1\_ Rodéate de alimentos saludables, un buen fondo de nevera hace la diferencia, incorpora alimentos como frutas y hortalizas frescas y de temporada.
- 2\_ Organiza tu despensa, llénala de productos aliados: frutos secos, legumbres, cereales integrales (pan, pasta, arroz, etc.).
- 3\_ Prioriza el consumo de pescado blanco y azul ante la carne.
- 4\_ Tu principal grasa de confianza, para aliñar, freír y cocinar que sea el aceite de oliva virgen extra.
- 5\_ ¡Más mercado y menos supermercado! Acércate al mercado local más próximo y hazte con productos de la zona y de calidad.
- 6\_ Reduce el consumo de carnes, modera el tamaño de las raciones y opta por las magras (pollo, pavo, conejo) ante las grasas (ternera, cerdo, cordero).

7\_ No abuses de embutidos y quesos curados, recuerda incluir alternativas como enlatados de atún, berberecho, mejillones, boquerones...

8\_ Deja para momentos especiales y poco frecuentes: los dulces, helados, refrescos, bollería y la comida rápida.

9\_ No olvides planificar tu alimentación semanal, de esta forma harás mejores elecciones ahorrando tiempo y dinero.

10\_ Come comida real, aquella de nuestros abuelos, en la que se combina a la perfección sabor, salud y familia.

## ¿Quieres saber más?

Si quieres conocer cómo funciona nuestro cuerpo y la energía necesaria para llevar a cabo nuestras actividades; si deseas profundizar en la pirámide de la salud con las recomendaciones del consumo de alimentos y actividad física y si además, te gustaría evaluar tus hábitos alimentarios, no dejes de visitar la web: <http://e-alvac.caib.es/es/guia.html>. Su guía de la alimentación saludable y vida activa, resolverá estas y otras muchas dudas que surjan.