



GUÍA PRÁCTICA DE LA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE SALUD Y CONSUMO
ÁREA DE SALUD PÚBLICA

OSASUN ETA KONTSUMO SAILA
OSASUN PUBLIKOAREN ARLOA



Objetivos de la Guía

Como sabes, una dieta adecuada tiene enormes beneficios sobre tu salud. Por ello, mediante esta guía pretendemos ayudarte a cumplir con las recomendaciones para una correcta alimentación enseñándote a elaborar menús saludables. Para lograr llevar una dieta adecuada es importante que te tomes tu tiempo para elaborar los menús que la componen. Es tiempo invertido en tu salud.

Si sigues los consejos que te damos en la presente guía, conseguirás:

- Realizar 5 comidas al día, distribuidas en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Es mejor hacer varias comidas pequeñas que pocas y copiosas.
- Empezar el día con un buen y completo desayuno.
- Consumir con la frecuencia adecuada los alimentos de los diferentes grupos, haciendo hincapié en el consumo frutas y verduras, cereales, legumbres y pescado.
- Consumir con moderación alimentos cuyo consumo conviene controlar (grasas, bollería, azúcares, alcohol).

Importante: Esta guía contiene consejos para la planificación de una dieta saludable para ADULTOS SANOS. Es aproximativa y general por lo que si se sufre de patologías que requieran planteamientos específicos o si, simplemente, se quiere controlar con más certeza la alimentación, es imprescindible acudir a un MÉDICO o NUTRICIONISTA. Por otra parte es necesario complementar lo aconsejado en la presente guía con ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.

Las respuestas a las siguientes preguntas te ayudarán a elaborar tus propios menús saludables:

1	¿Qué es una alimentación saludable?	2
2	¿Cuáles son los grupos de alimentos?	2
3	¿Qué alimentos entran en cada grupo?	3
4	¿Qué nutrientes aportan los alimentos de los distintos grupos?	5
5	¿Cuál es la función de esos nutrientes?	8
6	¿Cuánto se debe comer de cada grupo de alimentos?	10
7	¿Cuánto es una ración?	11
8	¿En qué comida del día consumirlos?	14
9	¿Qué alimentos debes incluir en cada una de las comidas del día?	16
10	¿Es posible cumplir con las recomendaciones?	18
11	Ejemplo de menú semanal	21
12	¿Cómo saber si cumples con las recomendaciones?	22

Además de comer bien,

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable se basa en una dieta equilibrada. Esta nos aporta a través de los alimentos de los diferentes grupos (de acuerdo a la edad sexo, actividad y situación fisiológica) los nutrientes necesarios (tanto en cantidad como en calidad) para mantener un estado de salud óptimo.

Con este objetivo existen recomendaciones de ingesta de alimentos elaboradas por expertos, como por ejemplo la Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

¿Cuáles son los grupos de alimentos?

Los alimentos se agrupan en función de sus principales componentes nutritivos. Los grupos de alimentos son los siguientes:



CEREALES Y TUBÉRCULOS



VERDURAS Y HORTALIZAS



FRUTAS



LÁCTEOS



ALIMENTOS PROTEICOS



OTROS IMPRESCINDIBLES



ALIMENTOS OCASIONALES

¿Qué alimentos entran en cada grupo?

CEREALES, TUBÉRCULOS

Cereales: derivados del trigo (pan, harina, pastas alimenticias, sémolas, galletas, cereales de desayuno...), arroz, maíz, cebada, mijo, centeno, malta y derivados.

Consejo: es recomendable consumir a menudo variedades integrales de este grupo de alimentos y moderar el consumo de los azucarados (galletas, cereales)

Tubérculos: patata, batata, boniato.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Hojas: lechuga, espinaca, acelga, escarola, canónigos, rúcula, berro, endibia, col, repollo, achicoria, ...

Raíces: zanahoria, remolacha, rábano, nabo, ...

Bulbos: Ajo, puerro, cebolla, ...

Frutos: tomate, pepino, calabacín, calabaza, berenjena, pimiento, ...

Tallos: apio, hinojo, pencas de acelga, cardos, borraja ...

Brotos: espárragos.

Flores: Alcachofa, coliflor, brócoli, ...

FRUTAS

Naranja, kiwi, fresa, mandarina, manzana, pera, melocotón, melón, plátano, higo, ciruela, piña, cereza, albaricoque, sandía, mango, papaya, ...



LÁCTEOS

Leche: entera, semidesnatada o desnatada.

Lácteos fermentados: yogur, leche fermentada y kéfir.

Quesos: frescos, semicurados y curados elaborados a partir de leche de cualquier especie.

Otros lácteos: postres lácteos, natillas, flanes, helados, ...

¿Qué alimentos entran en cada grupo?

ALIMENTOS PROTEICOS

Carnes:

Magras: pollo, pavo, conejo, caballo, ternera.

Grasas: cerdo, vacuno, cordero y embutido.

Pescado:

Blanco: merluza, lenguado, rape, bacalao, cabracho, lubina, rodaballo, gallo, faneca, ...

Azul: verdel, atún, salmón, arenque, bonito, sardina, anchoa, ...



Huevo

Legumbres

Frutos secos

OTROS

Resultan imprescindibles en una dieta saludable. **Aceite de oliva y agua.**

ALIMENTOS OCASIONALES

Son aquellos alimentos que no entran en los anteriores grupos y que se han de consumir ocasional y moderadamente: embutidos y carnes muy grasas (cordero), dulces, snacks y refrescos, mantequilla, margarina, bollería y bebidas alcohólicas.



¿Qué nutrientes aportan los alimentos de los distintos grupos?

CEREALES, TUBÉRCULOS

- Hidratos de carbono complejos o de absorción lenta.
- Vitaminas del grupo B.
- Fibra (las variedades integrales)

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Fibra.
- Vitaminas: vitamina C, carotenos, B1, B2, ácido nicotínico y ácido fólico.
- Minerales: potasio, magnesio.

Consideraciones: el calentamiento disminuye considerablemente el contenido en vitaminas de estos alimentos, y la cocción hace que algunos nutrientes pasen al agua.

FRUTAS

- Fibra.
- Agua.
- Vitaminas: vitamina C, carotenos.
- Minerales: potasio, magnesio.
- Azúcares.



¿Qué nutrientes aportan los alimentos de los distintos grupos?

LÁCTEOS

- Agua.
- Proteínas de muy buena calidad fácilmente digeribles.
- Grasa (en los lácteos enteros y semidesnatados y sobre todo los quesos curados).
- Minerales: calcio, fósforo.
- Vitaminas: A, B1, B2.

Consejo: es importante que la leche desnatada esté enriquecida en vitaminas A y D, ya que estas vitaminas están en la grasa láctea.

ALIMENTOS PROTEICOS

- Proteínas de alta calidad (huevo, carnes y pescados).
- Grasas:
 - Insaturadas: huevo y pescados azules.
 - Saturadas: carnes grasas.
- Minerales: hierro (carne roja sobre todo), fósforo, yodo (alimentos marinos), zinc.
- Vitaminas: A, K, B12.
- Fibra (legumbres y frutos secos).

OTROS IMPRESCINDIBLES

- Aceite de oliva: Ácidos grasos mono y poliinsaturados.
- Agua: elemento indispensable para la salud.

ALIMENTOS OCASIONALES

- Grasa de escaso valor nutricional (embutidos, grasas de untar y bollería).
- Azúcares simples o hidratos de carbono de absorción rápida (dulces, bollería).
- Alcohol.
- Sal.



¿Cuál es la función de esos nutrientes?

CEREALES, TUBÉRCULOS: Al ser alimentos ricos en hidratos de carbono (la fuente de energía principal de nuestro organismo) constituyen el pilar energético principal de la dieta. Tienen una considerable cantidad de proteínas y cuando se consume con legumbre (por ejemplo lentejas con arroz) mejoran la calidad proteica del plato. Es necesario consumir formas integrales de cereales, en cualquiera de sus formatos (panes, cereales de desayuno, pastas, ...) ya que además de hidratos de carbono y proteínas aportan fibra y muchas más vitaminas (B1, B6, E) que los productos hechos a base de cereal refinado.

3 VERDURAS Y HORTALIZAS: Son bajas en calorías (contienen mucha agua) y junto con la fruta constituyen la fuente de fibra y vitaminas más importante de la dieta. Entre estas se encuentran potentes antioxidantes como la vitamina C y los carotenos, que nos protegen de numerosas enfermedades. Es importante saber que el cocinado hace que se pierdan gran parte de estas vitaminas, por lo que de las dos raciones recomendadas al día una ha de ser de verduras crudas (ensalada). La fibra que aportan ayuda a mejorar el tránsito intestinal, evita que asimilemos toda la grasa de la comida y protege de enfermedades crónicas graves. Entre los minerales destaca el potasio, mineral importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y para el desarrollo muscular. Posee además, la propiedad de mejorar la tensión arterial. El magnesio es crucial para el sistema óseo y muscular, tanto en el desarrollo como en su correcto funcionamiento. Dado que este grupo y el de las frutas son los grandes olvidados de nuestra dieta, es importante asegurarse de que se cumple con su ingesta recomendada.

3 FRUTAS: Además de aportar agua, fibra, vitaminas y minerales similares a los de las verduras y hortalizas, son productos vegetales de mayor aceptación que las verduras. Ya que al tener azúcares tienen un sabor más apreciado. Son la fuente más importante de vitamina C de la dieta, ya que rara vez se cocinan y por tanto las pérdidas vitamínicas no son tan grandes como en las verduras. Otra vitamina antioxidante (además de la C) que aportan las frutas son los carotenos, cruciales para la formación de tejidos. Entre sus minerales destacan el cardiosaludable potasio y el antioxidante selenio.

3 LÁCTEOS: Indiscutiblemente la mejor fuente de calcio de la dieta. No existe ningún alimento (excepto los derivados lácteos) en la que la disponibilidad de los nutrientes sea tan buena. Los alimentos de este grupo son fuente de proteínas fácilmente digeribles y de buena calidad que

ayudan al desarrollo y mantenimiento muscular. A pesar de que contienen grasa saturada, es posible consumir leche y lácteos desnatados. Los lácteos excesivamente grasos como quesos curados y nata han de consumirse con moderación. Tienen un escaso contenido en azúcares (lactosa) que sin embargo es suficiente para aportar el dulzor característico a la leche. Tienen vitaminas importantes para el desarrollo de los tejidos (vitamina A) y para el metabolismo de los nutrientes (vitaminas del grupo B). Contienen algo de vitamina D, que favorece la absorción de calcio e interviene en la formación ósea.

³ ALIMENTOS PROTEICOS: Las carnes, los pescados y huevos aportan principalmente los “ladrillos” de nuestro organismo: las proteínas. La proteína de mejor calidad nutricional de toda la dieta se encuentra en el huevo, concretamente en la clara. Los alimentos de este grupo contienen grasas de diferentes características. En general, las carnes tienen grasa saturada, los pescados (sobre todo los azules) y frutos secos, grasa poliinsaturada y el huevo grasa insaturada (en la yema). Desde el punto de vista del contenido en grasa el alimento más recomendable es el pescado azul, ya que su grasa rica en ácidos grasos omega-3 es especialmente cardioprotectora. Excepto las legumbres y los frutos secos, todos son fuente de colesterol, pero de cara a enfermedades cardiovasculares es más peligroso el exceso de grasa saturada en la dieta que el de colesterol. Los alimentos de este grupo contienen vitaminas importantes destacando la B12, exclusiva de alimentos de origen animal e imprescindible para la correcta formación de glóbulos rojos. Entre los minerales de estos alimentos destaca el hierro, sobre todo en carnes rojas, imprescindible para la oxigenación del organismo. En los alimentos marinos destaca el yodo, imprescindible para una correcta función tiroidea.

• OTROS IMPRESCINDIBLES:

Aceite de oliva: Aporta lípidos insaturados cardiosaludables, destacando el ácido oleico. Es fuente de vitaminas antioxidantes como la E y los carotenos. Además posee sustancias (fitosteroles) que ayudan a mantener el colesterol en niveles adecuados.

Agua: Es imprescindible para el adecuado aprovechamiento de los nutrientes. Ayuda a eliminar las sustancias de desecho que nuestro organismo no necesita.

• **ALIMENTOS OCASIONALES:** en líneas generales son agradables al paladar. Desde un punto de vista nutricional no son necesarios, ya que aportan exceso de calorías sin cumplir con funciones fisiológicas importantes.

6

¿Cuánto comer de cada grupo de alimentos?

De acuerdo con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se han de consumir:



CEREALES, TUBÉRCULOS: 4-6 raciones al día.

VERDURAS Y HORTALIZAS: un mínimo de 2 raciones al día.

Consideraciones: Una de las raciones se ha de consumir en crudo.

FRUTAS: un mínimo de 3 raciones al día.

LÁCTEOS: 2-4 raciones al día.

Consejo: consumir preferentemente lácteos semidesnatados o desnatados, quesos fresco y yogur. Los quesos más grasos y los postres lácteos azucarados han de consumirse ocasionalmente.

ALIMENTOS PROTEICOS:

- **Carnes:** 3-4 raciones a la semana.
- **Pescado:**
 - Blanco: 2 raciones a la semana.
 - Azul: 2 raciones a la semana.
- **Huevo:** 3-4 raciones a la semana.
- **Legumbres:** 3-4 raciones a la semana.
- **Frutos secos:** 3-7 raciones a la semana.



Consideraciones: el marisco es también del grupo de alimentos proteicos, pero ha de consumirse ocasionalmente.

OTROS IMPRESCINDIBLES: Aceite de oliva: 3-6 raciones al día.

Agua: 4-8 raciones al día.

ALIMENTOS OCASIONALES: para llevar una dieta sana no es necesario prescindir de los alimentos de este grupo, es más, dentro de una dieta sana es recomendable su consumo OCASIONAL (pocas veces a la semana) y MODERADO (en no demasiada cantidad) ya que aporta variación y palatabilidad a la dieta.

¿Cuánto es una ración?

Es importante saber a que cantidad de alimento equivale una ración para cumplir con una dieta sana. En este apartado te detallamos la cantidad exacta (peso en crudo, tal y como se compran los alimentos) de las raciones de distintos alimentos y, para que no tengas que pesar los alimentos, su equivalente en medidas caseras.

CEREALES, TUBÉRCULOS

- Pan: 40-60 g. de pan (3-4 rebanadas pequeñas, un panecillo, 3-4 biscotes).
- Pasta, arroz: 60-80 g. de pasta cruda (un plato normal).
- Patatas: 150-200 g. (una patata grande o dos pequeñas)
- Muesli: media taza.

VERDURAS Y HORTALIZAS

150 -200 g.

- 1 plato de ensalada variada.
- 1 plato de verdura cocida.
- 1 tomate grande.
- 2 zanahorias.
- 5 alcachofas pequeñas.
- 1 berenjena mediana.
- 1 calabacín grande.
- 1 endibia.
- 6-8 espárragos grandes.
- 10-15 hojas de lechuga.
- 1 rodaja grande de piña.
- 1 pimiento verde mediano.
- 1 plato de crema o puré de verduras.

Consideraciones: una guarnición es la cuarta parte de una ración.

¿Cuánto es una ración?

FRUTAS

120 -200 g.

- 1 pieza de fruta mediana.
- 1 taza de cerezas o fresas.
- 2 rodajas de melón.
- 4 albaricoques pequeños.
- 2 ciruelas grandes o 3 pequeñas.
- 3-5 higos.
- 2 kiwis.
- 2 mandarinas medianas.
- 1 racimo de uvas mediano.



LÁCTEOS

- Leche o lácteos líquidos (kefir, leche fermentada): 200- 250 ml (1 vaso-1 taza)
- Yogur, cuajada o postres lácteos: 200-250 g (2 unidades)
- Quesos curado: 40-60 g (1 porción individual)
- Queso en lonchas: 40-60 g (2-3 lonchas)
- Queso fresco: 80-125 g (1-2 tarrinas pequeñas)



¿Cuánto es una ración?

ALIMENTOS PROTEICOS

- Carnes: 100-125 g.
 - 1 filete pequeño.
 - 1 cuarto de pollo o conejo.
 - 1 chuleta de cerdo grande.
 - 4-5 lonchas finas o 3 lonchas gruesas de jamón cocido o pechuga de pavo.
- Pescado: 125-150 g.
 - 1 filete individual de cualquier pescado.
 - 2 latas de pescado en conserva.
 - 7 anchoas.
 - 3-4 lonchas de salmón ahumado.
- Huevo: 100-125 g. (2 huevos pequeños o medianos).
- Legumbres: 60-80 g. (un plato normal individual).
- Frutos secos: 20-30 g. (un puñado).

OTROS

- Aceite de oliva: 10 ml (1 cucharada sopera).
- Agua: 200 ml (1 vaso o botellín).

CONSIDERACIONES IMPORTANTES:

Una ración de alimento puede obtenerse por la combinación de partes de raciones de diferentes alimentos de un mismo grupo. Por ejemplo, para consumir una ración de verdura, no es obligatorio comer una ración entera de espárragos (6-8 unidades). Podemos tomar una cuarta parte de ración de espárragos (2 espárragos) con una cuarta parte de ración de lechuga (2-3 hojas) con media ración de tomate (medio tomate grande) En definitiva, una ensalada.

Estas raciones son orientativas y para adultos mayores de 10 años. Para niños de menos de 6 años las raciones son el 60% de las descritas. Por ejemplo, para un niño de seis años una ración de huevo en lugar de 100 gramos es de 60 gramos. Para niños de 6 a 10 años aumentan un 10% cada año (a los 7 años 70% de las raciones y así sucesivamente)

¿En qué comida del día consumirlos?

Para poder cumplir con las recomendaciones de los alimentos de los diferentes grupos es importante saber repartirlos. A continuación te damos pistas de cuándo se pueden comer algunos de los alimentos de cada grupo.

CEREALES, TUBÉRCULOS

Teniendo en cuenta que se ha de ingerir 4-6 raciones de este grupo de alimentos diariamente y que se han de realizar 5 comidas al día, se han de comer este tipo de alimentos en casi todas las comidas.

- **Pan:** se puede comer en todas las comidas del día, pero es especialmente recomendable en el desayuno, comida y cena.
- **Tubérculos (patata):** en la comida y en la cena.
- **Arroz y pastas:** en las comidas como complemento de ensaladas o como guarnición e incluso como plato principal.



VERDURAS Y HORTALIZAS

Si incluyes una ración de este grupo en cada comida y cena, cumplirás con lo recomendado. Recuerda que es importante que al menos una de esas dos raciones se consuma en crudo (una ensalada).

FRUTAS

Es importante incluir una pieza de fruta o un zumo natural en el desayuno. Las restantes dos raciones necesarias para llegar a las recomendaciones (3 raciones/día) se pueden ingerir como postre tanto en las pequeñas comidas de media mañana y merienda como en la comida o en la cena.



LÁCTEOS

La recomendación para este grupo de alimentos es de 2-4 raciones diarias. Es especialmente importante consumir una ración de leche, yogur, queso fresco, queso de untar ligero o similares en el desayuno, ya que esto permite llegar a las recomendaciones con mayor facilidad. Para cubrir el resto de raciones recomendadas se puede beber leche en la comida de media mañana o en las meriendas o tomar yogur o queso fresco de postre en la comida o en la cena.

Los postres lácteos azucarados (natillas, flanes, helados...) se pueden consumir ocasionalmente.

ALIMENTOS PROTEICOS

- **Carnes, pescados, huevos, legumbres:** en la comida y en la cena.
- **Frutos secos:** a media mañana, en la merienda o en ensaladas en la comida o en la cena.

OTROS IMPRESCINDIBLES

- **Aceite de oliva:** para cocinar y sobre todo crudo como aliño de ensaladas en la comida o la cena o sobre pan para desayunar o merendar.
- **Agua:** a cualquier hora del día, dentro o fuera de las comidas.



Para ser más precisos, ¿Qué alimentos debes incluir en cada una de las comidas del día?

Se recomienda hacer 5 comidas diarias y para cumplir con las recomendaciones de ingesta es aconsejable que incluyas alimentos de los siguientes grupos en cada una de ellas:

Desayuno: un desayuno completo debe incluir al menos una ración de:

- Lácteos
- Cereales
- Fruta



Media mañana: se pueden incluir alimentos de algunos de los siguientes grupos:

- Lácteos
- Cereales
- Alimentos proteicos
- Fruta
- Frutos secos



Comida: se recomienda ingerir alimentos de los siguientes grupos:

- Verduras y hortalizas
- Alimentos proteicos
- Cereales, tubérculos
- (Aceite de oliva)
- (Pan y agua)
- Lácteo y/o fruta



Merienda: se pueden incluir alimentos de algunos de los siguientes grupos:

- Lácteos
- Cereales
- Fruta
- Frutos secos



Cena: es recomendable ingerir alimentos de los siguientes grupos:

- Verduras y hortalizas
- Alimentos proteicos
- Cereales, tubérculos
- (Aceite de oliva)
- (Pan y agua)
- Lácteo y/o fruta



Consejos sobre el reparto

- ³ Es recomendable completar un desayuno insuficiente con lo que se come a media mañana. Por ejemplo, si en el desayuno no se ha comido fruta, conviene tomar alguna a media mañana.
- ³ La merienda también se puede usar para ir cubriendo raciones de alimentos diarias que aún nos quedan por comer.
- ³ En la comida, los alimentos de los diferentes grupos se pueden ingerir en primeros y segundos platos o mezclados en comidas de plato único (paella, pasta, legumbres, ...)
- ³ Los alimentos proteicos de la comida y la cena han de ser predominantemente pescados, huevos y legumbres (ver raciones semanales recomendadas). Es recomendable no superar cuatro raciones semanales de carne y que ésta sea preferentemente magra (ave, conejo) o cuando, ocasionalmente comamos carne grasa, retirar la grasa visible. Es aconsejable consumir pescados azules dos veces a la semana y otras dos veces pescado blanco.

ser más ligera y digerible que la comida.

que de las dos raciones de verduras y hortalizas al menos una (en la cena o en la comida) sea cruda (ensalada) ya que el cocinado hace que pierdan una parte importante de sus nutrientes.

- ³ Para disponer de alimentos variados de todos los grupos resulta práctico planificar menús semanales, de manera que se realicen las compras sabiendo qué se va a comer cada día, sin tener que improvisar.
- ³ Si disponemos de un buen congelador es útil comprar la carne y pescado que vamos a consumir en la semana y congelarlo.

¿Es posible cumplir con las recomendaciones?

¡Claro que sí! A continuación te explicamos PASO A PASO cómo elaborar el menú de un día de acuerdo a lo recomendado. Mientras elaboras el menú, ten siempre presente que has de cubrir un determinado número de raciones de cada grupo de alimentos, así que es conveniente que vayas controlando a medida que elaboras el menú las raciones de cada grupo que vas cubriendo. Al final de la presente guía tienes una hoja de control de frecuencia de ingesta que te puede ser útil.

DESAYUNO

De acuerdo a lo que se ha explicado en la página 9, en el desayuno se deben incluir alimentos de tres grupos: lácteos, cereales y fruta. De acuerdo a los alimentos incluidos en cada grupo explicados en la página 7, las posibilidades son muchas:

- **Lácteos:** podrías elegir entre
 - Un vaso o taza de leche (con o sin café, con cacao, miel ...) es 1 ración.
 - Dos yogures (uno es media ración, se puede tomar uno en el desayuno y completar la ración con otro yogur a media mañana o en el postre de alguna comida)
- **Fruta:** podrías elegir entre
 - Una pieza mediana de cualquier fruta (es 1 ración)
 - Un zumo de dos naranjas (es 1 ración)
- **Cereales:**
 - 1 panecillo (es 1 ración)
 - 3 biscotes (es 1 ración)

MEDIA MAÑANA

La comida de media mañana es conveniente usarla para completar el desayuno en caso de que haya sido incompleto (haya faltado alguno de los grupos de alimentos recomendados) Por ejemplo, si en el desayuno no se ha tomado fruta, es conveniente comerla a media mañana. Además, podríamos incluir alguno de estos alimentos:

- **Lácteos:**
 - Una taza de café con leche (es 1 ración)
 - Una porción de queso curado (es 1 ración)
- **Cereales:**
 - Un panecillo para el queso curado (es 1 ración)

- **Fruta**
- **Frutos secos:**
 - Un puñado (es 1 ración)

COMIDA

Es conveniente consumir cereales o tubérculos, verduras y hortalizas y alimentos proteicos con aceite de oliva, pan y agua y de postre un lácteo o fruta. Pueden combinarse para hacer un primer y un segundo plato o un plato único.

- **Primeros:** deben cubrir 1 ración de verduras y hortalizas. Dos posibilidades:
 - Espinacas con guisantes y jamón (1 ración de verdura)
 - Ensalada de pasta (1 ración de verdura)
- **Segundos:** conviene cubrir 1 ración de alimentos proteicos. Dos posibilidades:
 - Filete de ternera a la plancha con guarnición de verduras (es 1 ración de proteicos)
 - Un cuarto de pollo con patatas asadas (1 ración de proteicos)

Como habrás observado, los cereales se consumen mezclados con verduras y hortalizas (por ejemplo en ensaladas) o como guarnición (que también podría ser de verdura) Recuerda que una guarnición es la cuarta parte de una ración. Si se desea el cereal puede ser un plato principal, por ejemplo pastas o arroces, que deberías complementar con verdura. Es posible consumir en lugar de primero y segundo plato, platos únicos que contengan alimentos de los grupos mencionados.

- **Platos únicos:**
 - Potajes: mezcla de legumbres, verduras y cereales y tubérculos (arroz y patata)
 - Paella (mezcla de cereal, verduras y carne)
- **Un panecillo (1 ración de cereales)**
- **2 cucharadas de aceite de oliva para los aliños o los guisos (son 2 raciones)**
- **Postre:**
 - Un yogur (media ración de lácteo)
 - Fruta (1 ración)

¿Es posible cumplir con las recomendaciones?

MERIENDA

Elige en función de tus apetencias y de las raciones que has de cubrir de cada uno de los grupos de alimentos entre los que puedes optar.

- **Lácteos:**
 - una taza de café con leche (es 1 ración)
 - una tarrina pequeña de queso fresco (es 1 ración)
- **Cereales:**
 - 3 biscotes para el queso (es 1 ración)
- **Fruta**
- **Frutos secos:**
 - un puñado (es 1 ración)

CENA

En este caso se recomienda consumir alimentos de los mismos grupos que en la comida.

- **Primeros:** Deben que cubrir 1 ración de verduras y hortalizas. Dos ejemplos:
 - menestra (1 ración de verdura)
 - vainas con patatas (1 ración de verdura)
- **Segundos:** conviene cubrir 1 ración de alimentos proteicos
 - Filete de merluza la plancha con guarnición de verduras (es 1 ración de proteicos)
 - Una tortilla de dos huevos con tomate troceado (1 ración de proteicos)

Al igual que en la comida, los cereales se consumen mezclados con verduras y hortalizas (por ejemplo en las vainas) o como guarnición (que también podría ser de verdura)

Acompañando a los platos principales:

- **Un panecillo (1 ración de cereales)**
- **2 cucharadas de aceite de oliva para los aliños o los guisos (son 2 raciones)**
- **Postre:**
 - Una cuajada (media ración de lácteo)
 - Fruta (1 ración)

Puedes comprobar con la hoja de control de frecuencia que con las opciones para menú que te hemos propuesto cumples con todas las raciones de alimentos recomendadas diariamente.

Ejemplo de **menú semanal**

Aquí tienes un ejemplo de menús diarios para una semana. Comprueba este ejemplo con el control de frecuencia de consumo de la página siguiente y verás que se cumple con las recomendaciones para cada grupo de alimentos ¡sin repetir menú!



DÍA	DESAYUN.	MED. MAÑ.	COMIDA	MERIE.	CENA
LUN	- yogur con cereales - fruta	- pan - queso fresco	- menestra - Verdol al horno con patatas y cebolla - Pan - Agua - Yogur	- Yogur - Fruta	- ensalada de arroz - Tortilla francesa - Pan - Agua - Fruta
MAR	- café con leche - galletas maria - fruta	- yogur con muesli	- ensalada mixta - garbanzos con verdura - pan - agua - fruta	- fruta - frutos secos	- wok de verduras - lasaña de carne - pan - agua - yogur o queso
MIE	- zumo natural - pan con queso fresco - café cortado	- fruta - café cortado - pulga de jamón serrano	- guisantes con jamón - filete de merluza al horno con patatas - pan - agua - yogur	- café con leche	- ensalada de zanahoria, cebolla, maíz y aceitunas negras - ternera a la plancha - pan - agua - fruta
JUE	- infusión - macedonia de fruta - pan con queso fresco	- yogur con fruta	- alcachofas con vinagreta - pechuga de pollo patata asada - pan - agua - fruta	- café con leche - frutos secos	- puré de patata - salmón a la plancha - pan - agua - yogur
VIE	- leche con cereales - fruta	- café cortado - pincho de tortilla	- espinacas salteadas con ajo y cebolla - pasta con tomate - pan - agua - fruta	- yogur - fruta	- endibias con queso fresco - tortilla de jamón cocido - pan - agua - yogur
SÁB	- batido de leche y fruta - galletas de arroz	- café con leche - tostadas con mermelada	- tomate con queso fresco y albahaca - lentejas a la jardinera - pan - agua - fruta	- pulga de jamón cocido	- espárragos con vinagreta - revuelto de setas y ajos frescos - pan - agua - fruta
DOM	- yogur con fruta - tostadas con mermelada - infusión	- café con leche - pan con pechuga de pavo	- ensalada de pasta - entrecot a la plancha con pimientos verdes - pan - agua - queso o yogur	- zumo natural - frutos secos	- crema de puerros - besugo al horno con verduras al vapor - pan - agua - fruta

Control de frecuencia de ingesta

¿Cómo saber si cumples con las recomendaciones?

Es una herramienta para que puedas controlar si comes (diaria o semanalmente) las raciones recomendadas de los grupos de alimentos más importantes. No se han incluido el aceite de oliva ni el agua, pero si se aliña o cocina sobre todo con aceite de oliva y en cada comida se bebe agua, es fácil cumplir con las recomendaciones.

Señala con una x en las siguientes casillas el número de raciones de cada grupo de alimento ingerida por día o por semana.

Apunta aquí el consumo DIARIO de las raciones de:

DÍA 1

Frutas (mínimo 3) Verduras (mín. 2) Lácteos (2-4)

Cereales (4-6): Pan, cereales de desayuno

Arroz, pasta, patatas, maíz

DÍA 2

Frutas (mínimo 3) Verduras (mín. 2) Lácteos (2-4)

Cereales (4-6): Pan, cereales de desayuno

Arroz, pasta, patatas, maíz

DÍA 3

Frutas (mínimo 3) Verduras (mín. 2) Lácteos (2-4)

Cereales (4-6): Pan, cereales de desayuno

Arroz, pasta, patatas, maíz

Entre paréntesis: número de raciones

DÍA 4

Frutas (mínimo 3) Verduras (mín. 2) Lácteos (2-4)
 Cereales (4-6): Pan, cereales de desayuno
 Arroz, pasta, patatas, maíz

DÍA 5

Frutas (mínimo 3) Verduras (mín. 2) Lácteos (2-4)
 Cereales (4-6): Pan, cereales de desayuno
 Arroz, pasta, patatas, maíz

DÍA 6

Frutas (mínimo 3) Verduras (mín. 2) Lácteos (2-4)
 Cereales (4-6): Pan, cereales de desayuno
 Arroz, pasta, patatas, maíz

DÍA 7

Frutas (mínimo 3) Verduras (mín. 2) Lácteos (2-4)
 Cereales (4-6): Pan, cereales de desayuno
 Arroz, pasta, patatas, maíz

SEMANA

Apunta aquí el consumo SEMANAL de:

Pescado (3-4) Azul (mín. 2) Carnes magras (3)
 Blanco Huevos (3-4)
 Legumbres (3-4)

Entre paréntesis: número de raciones

ADEMÁS DE COMER BIEN

No olvides que llevar una alimentación saludable no es suficiente para mantenerse sano. Es imprescindible ajustar otros aspectos de tu vida:

- Controla tu ritmo de trabajo. El estrés y la falta de tiempo te impide cumplir con los objetivos de una vida sana.
- Haz ejercicio físico, camina al menos media hora al día o practica con periodicidad los deportes que más te gusten.
- No esperes a estar enfermo para cuidarte. Es recomendable visitar al nutricionista, ya que es un profesional de la dietética y la nutrición que te ayudará a cumplir con una alimentación saludable, te enseñará a comer y estar más sano.

GUÍA PRÁCTICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LEILA PÉREZ VENTURINO
BITTOR RODRÍGUEZ RIVERA
MARÍA DEL PUY PORTILLO BAQUEDANO

Área de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. UPV-EHU

