

HÁBITOS SALUDABLES

pilares para una vida sana

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lucía Partera Márquez
Diplomada en Nutrición Humana y
Dietética



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VARIADA

Diferentes tipos
de alimentos

SUFICIENTE

En energía y
nutrientes

ADAPTADA

A las necesidades
personales

EQUILIBRADA

Ingreso – Gasto = 0

50-55% carbohidratos,
10-15% proteínas, 30-
35% grasas

PRINCIPALES NUTRIENTES PRESENTES EN LOS ALIMENTOS

ENERGÉTICOS

- Carbohidratos
- Grasas
- Proteínas

PLÁSTICOS

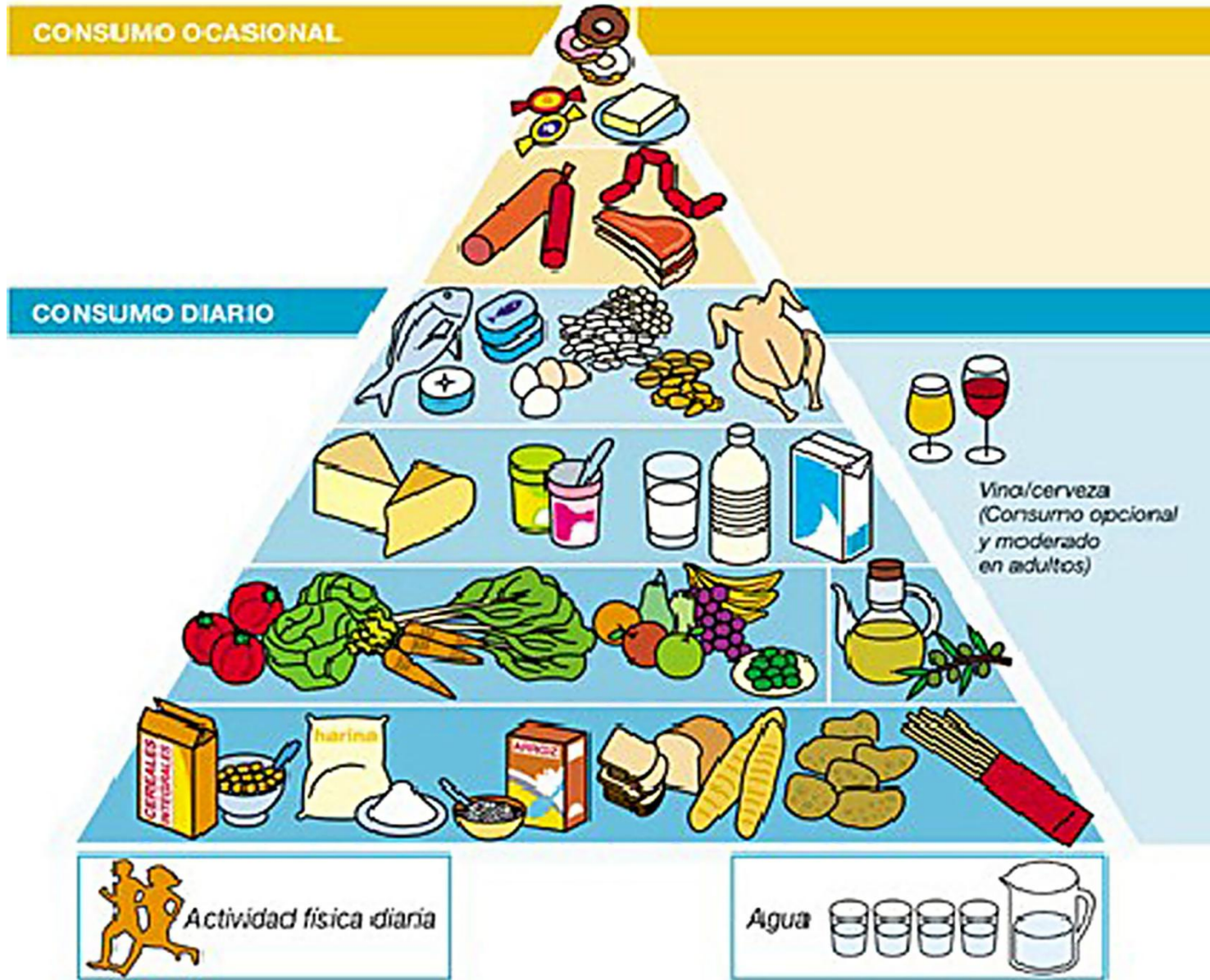
- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Minerales

REGULADORES

- Vitaminas
- Minerales

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS NUTRIENTES?

	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBO-HIDRATOS	VITAMINAS	MINERALES
Cereales	X		X	X	X
Bollería		X	X		
Aceite		X			
Pescados	X	X		X	X
Lácteos	X	X		X	X
Carnes	X	X			
Legumbres	X		X	X	
Frutos secos	X	X	X		
Fruta			X	X	X
Verdura			X	X	X



Explicación de la pirámide de los alimentos

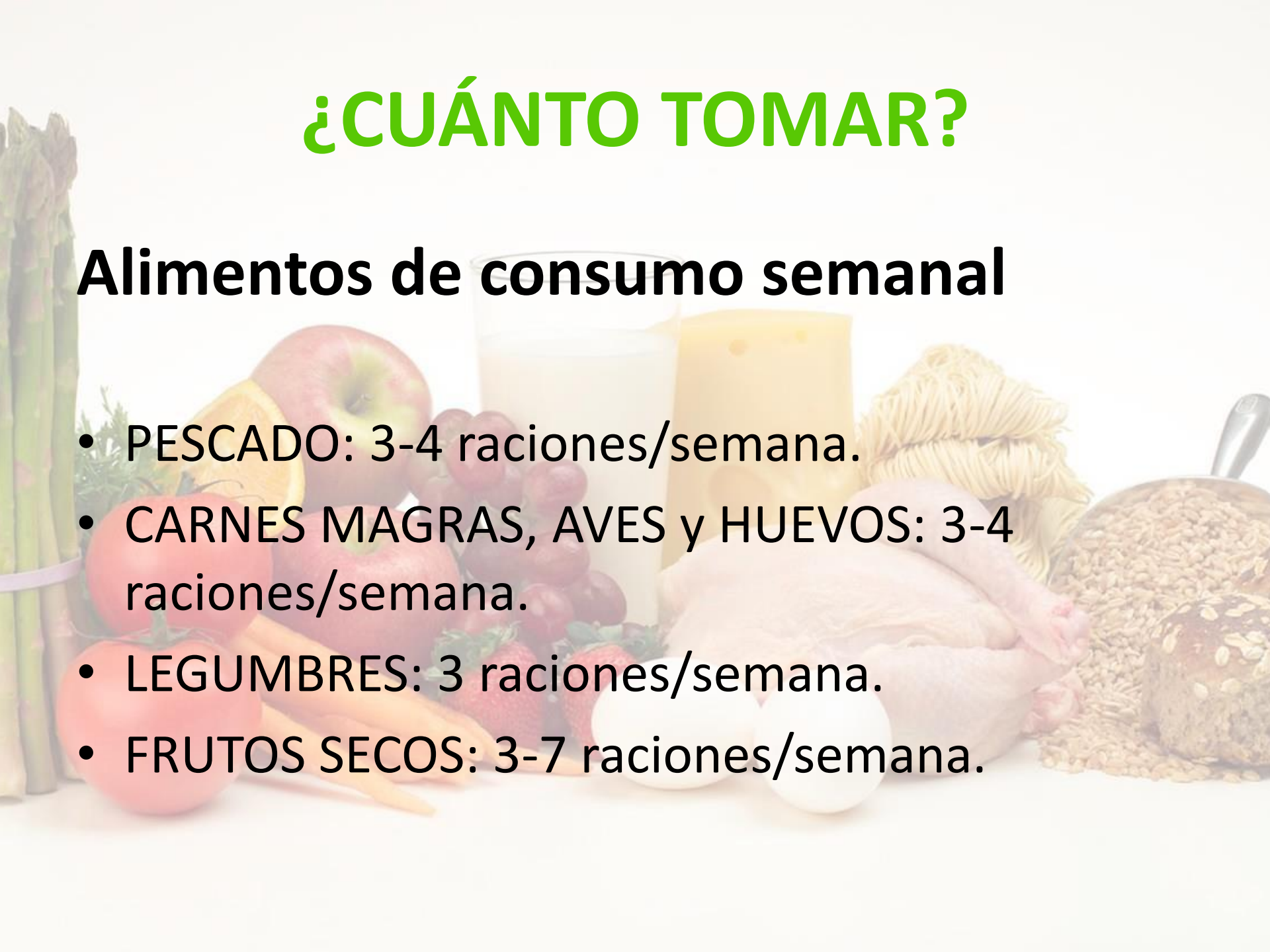
¿CUÁNTO TOMAR?

Alimentos de consumo diario

- PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA y PATATA: 4-6 raciones/día.
- VERDURAS y HORTALIZAS: >2 raciones/día.
- FRUTAS: >3 raciones/día.
- ACEITE DE OLIVA: 3-6 raciones/día.
- LECHE y DERIVADOS LÁCTEOS: 2-4 raciones/día.


¿CUÁNTO TOMAR?

Alimentos de consumo semanal

- PESCADO: 3-4 raciones/semana.
 - CARNES MAGRAS, AVES y HUEVOS: 3-4 raciones/semana.
 - LEGUMBRES: 3 raciones/semana.
 - FRUTOS SECOS: 3-7 raciones/semana.
- 

¿CUÁNTO TOMAR?

Alimentos de consumo ocasional y moderado

- EMBUTIDOS y CARNES GRASAS.
 - DULCES, BOLLERÍA, SNACKS y REFRESCOS.
 - MANTEQUILLA y MARGARINA.
 - CERVEZA y VINO.
- 

ESTRUCTURA TU MENÚ SEMANAL

DESAYUNOS:

- Leche, queso o yogur.
- Pan, cereales, galletas o repostería casera.
- Fruta o zumo de fruta.

ENTRE HORAS:

- Bocadillo, barrita de cereales, fruta, zumo de fruta, yogur, té o café.



ESTRUCTURA TU MENÚ SEMANAL

ALMUERZOS:

- Trozo de pan pequeño.
- Verduras cocinadas o crudas.
- 3 veces/semana legumbres, pasta, arroz o patata.
- 2 veces/semana carne.
- 2 veces /semana pescado.
- Fruta.



ESTRUCTURA TU MENÚ SEMANAL

CENAS:

- Verduras cocinadas o crudas.
- 4-5 veces/semana pescado, carne o sus derivados.
- 2-3 veces/semana huevo.
- Fruta o yogur.



ENCUESTA ¿CÓMO BIEN?

1. Consumo leche o productos lácteos:

- A. nunca o alguna vez a la semana.
- B. cada día, con el café.
- C. más de dos veces al día.

2. A lo largo de la semana, consumo:

- A. casi ninguna proteína de origen animal (huevo, pescado, carne).
- B. más carne y huevos que pescado.
- C. más pescado que huevos y carne.



ENCUESTA ¿CÓMO BIEN?

3. consumo legumbres:

- A. pocas veces al mes.
- B. una vez a la semana.
- C. más de una vez a la semana.

4. consumo verduras y ensaladas:

- A. pocas veces a la semana.
- B. una vez al día.
- C. dos veces al día



ENCUESTA ¿CÓMO BIEN?

5. Consumo frutas:

- A. pocas veces a la semana.
- B. dos veces al día (una de ellas en forma de zumo).
- C. tres veces al día.

6. Consumo patatas y cereales:

- A. pocas veces a la semana.
- B. una vez al día.
- C. dos veces al día.



ENCUESTA ¿CÓMO BIEN?

7. Por lo que respecta al pan:

- A. no suelo comerlo.
- B. tomo dos rebanadas al día.
- C. tomo pan en todas las comidas.

8. Consumo bollos o productos de pastelería:

- A. a diario.
- B. dos o tres veces a la semana.
- C. una vez a la semana.



ENCUESTA ¿CÓMO BIEN?

9. Consumo refrescos:
- A. en las comidas.
 - B. una vez al día.
 - C. alguna vez a la semana.

10. por lo que respecta a la sal:
- A. suelo salar los platos incluso antes de probarlos.
 - B. evito añadir sal a los platos.
 - C. cuando cocino pruebo los platos y, si es necesario, añado sal.



ENCUESTA ¿CÓMO BIEN?

Si tus respuestas mayoritarias son de tipo:

- A. tus hábitos alimentarios no son los más recomendables, lo que puede afectar negativamente a tu salud.
- B. Sigues una alimentación aceptable aunque mejorable.
- C. ¡enhorabuena! tu dieta se asemeja mucho a la alimentación saludable.

PATOLOGÍAS ASOCIADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes Mellitus (tipo 2)
- Osteoporosis
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Anemia ferropénica
- Estreñimiento, etc.



TÉCNICAS CULINARIAS

	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Cocción en agua hirviendo	Las proteínas se coagulan y no migran al caldo.	Pérdida parcial de vitaminas y migración de minerales al caldo.
Cocción a partir de agua fría	Ninguna en particular.	Migración al caldo de los minerales y de una pequeña parte de las proteínas; pérdida vitamínica sustancial.
Hervido a presión	La cocción rápida permite un mejor aprovechamiento vitamínico	Ninguna en particular.
Vapor	No se pierden sales minerales y se reduce la pérdida vitamínica.	Ninguna en particular.

TÉCNICAS CULINARIAS

	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Fritura	Ninguna en particular.	Degradación de las grasas por reutilización.
Plancha	Las proteínas se coagulan rápidamente; menor pérdida de agua y minerales.	Carbonización de las proteínas, cuando el cocinado se prolonga.
Horno	Menor pérdida de nutrientes.	Ninguna en particular.
Microondas	Menor pérdida de vitaminas y minerales al cocinar sin agua.	Con tiempos largos se resecan los alimentos.

EAT CLEAN O COMER LIMPIO

- Alimentación más natural.
- Alimentos frescos y sin procesar.
- Técnicas culinarias sencillas, que respeten los nutrientes de los alimentos.

- Mayor ingesta de: carbohidratos complejos, fibra y agua.
- Menor ingesta de: aditivos alimentarios, sal, grasas saturadas, grasas hidrogenadas trans, colesterol y azúcares simples.
- Mayor ahorro económico.



COMPRUEBA EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS ENVASADOS

- Alimentos ricos en fibra (>3 gramos de fibra por cada 100 gramos de producto).
- Bajo contenido en azúcares simples (<15 gramos de azúcar por cada 100 gramos de producto).
- Bajo contenido en grasas saturadas (<1'5 gramos de grasa saturada por cada 100 gramos de producto).
- Bajo contenido en sodio (<0'12 gramos de sodio en 100 gramos de producto).
- Bajo contenido en conservantes alimenticios.

Y si aún te han quedado dudas:

www.dietasymas.es
dietasymas.lpm@gmail.com

