

Guía de alimentación saludable

Cómo como
Cómo comes
Cómo comer



Introducción

Desgraciadamente, en los últimos tiempos, la dieta española ha ido abandonando algunas de las características propias de la denominada “dieta mediterránea”, para asemejarse a modelos menos saludables, con un marcado incremento del consumo de proteínas y de grasas de origen animal y la correspondiente reducción del consumo de proteínas de origen vegetal y pescado, sobre todo azul. Al mismo tiempo, se ha reducido la variedad de los alimentos que componen nuestra dieta. Todo ello, en conjunto, nos aleja de lo que se considera un modelo de dieta saludable, lo que unido a un creciente estilo de vida sedentario incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes, hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.

El objetivo de esta guía no es otro que difundir las bases de la alimentación saludable y facilitar la elaboración de dietas y menús equilibrados. En ningún caso se ha pretendido elaborar una guía de dietas de adelgazamiento, ni un manual de dietética, simplemente hemos recopilado las recomendaciones de los expertos en nutrición y salud con el objetivo de difundir la alimentación como parte de un estilo de vida saludable.

No hacemos propuestas radicales, ni ofrecemos dietas milagrosas para conseguir el cuerpo de nuestros sueños. Se trata de alimentarnos mejor para mejorar nuestra salud y, por extensión, la de nuestras familias.

Cualquier necesidad especial relacionada con la salud o con un objetivo diferente debe ser consultada con especialistas en la materia.

Hay muchas formas de mantener una dieta variada, equilibrada, moderada, sostenible y gratificante y cada cual ha de elegir la suya. Si esta guía sirve de ayuda habremos conseguido nuestro objetivo.

Dirección de Prevención

Guía elaborada por Javier López Peña,
Médico del Trabajo



¿Cómo deberíamos comer?

Para entendernos mejor:

Alimento: Producto susceptible de ser ingerido y digerido, apto y agradable para el consumo, constituido por uno o varios nutrientes (FAO).

Nutriente: Sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el normal funcionamiento del organismo (hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales, vitaminas y agua) (FAO).

Alimentación saludable: La que se basa en una amplia variedad de alimentos que, en conjunto, aportan todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Principios básicos de la Alimentación Saludable¹

- Nutritiva
- Saludable
- Aceptable
- Accesible
- Acorde al entorno cultural
- Confortable
- Sostenible

Así de sencillo, solo hay que combinar los alimentos en las proporciones adecuadas y consumir las cantidades necesarias, eliminando o moderando los menos saludables.

Vayamos por partes (los grupos de alimentos)

Hay varias formas de agrupar los alimentos, aunque todas tienen en cuenta sus principales nutrientes para incluirlos en uno u otro grupo.

Con la finalidad de que nuestra clasificación sea lo más práctica y útil posible para elaborar un menú, los dividiremos en:

- Cereales y tubérculos

Cereales: Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, quínoa, harinas (trigo, centeno, espelta, maíz, arroz), sémolas (cuscús, maíz), pastas...

Tubérculos: Patata, batata, yuca,...

Aportan fundamentalmente hidratos de carbono.

- Verduras y hortalizas

Lechuga, espinaca, acelga, escarola, repollo, col, apio, cardo, borraja, espárragos...

Alcachofa, coliflor, brócoli...

Tomate, pepino, calabacín, berenjena, calabaza, pimiento...

Remolacha, nabo, rábano, zanahoria, ajos, puerro, cebolla...

Aportan, fundamentalmente, fibra, vitaminas y minerales. Es conveniente consumirlas tanto crudas como cocinadas para aprovechar al máximo todo su poder nutritivo.

⁽¹⁾ Tomado de Guías Alimentarias Para la Población Española (SENC, diciembre 2016); La Nueva Pirámide de la Alimentación Saludable.

- Alimentos proteicos

Carnes, pescados, mariscos, moluscos, legumbres, huevos, frutos secos...

Aportan, fundamentalmente, proteínas. Las legumbres aportan también una gran cantidad de hidratos de carbono y fibra, lo que las convierte en un alimento muy completo.

- Alimentos grasos

Aceites, tocinos y grasas, mantecas, mantequilla, margarina...

Aportan, fundamentalmente, ácidos grasos.

- Frutas

De todo tipo, tamaño y color. Siempre mejor las de temporada.

Aportan fibra, agua, vitaminas, minerales y azúcares.

- Lácteos

Leche, quesos, yogur, preparados lácteos...

Aportan agua, proteínas, minerales, vitaminas y grasas.

- Otros

Realmente pertenecen a otros grupos, pero, a efectos prácticos, merecen un tratamiento diferenciado.

Bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas.

Azúcar y productos azucarados.

Fiambres y embutidos grasos.

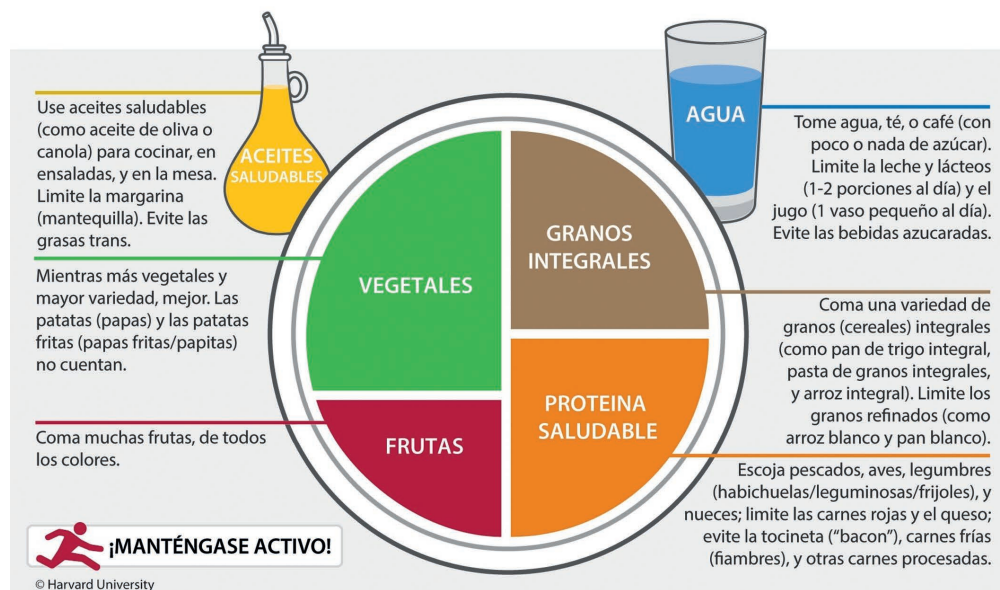
Tienen bajo valor nutricional y elevado contenido calórico. Se recomienda que, si se consumen, se haga de forma ocasional.



El menú saludable en proporciones

Una forma de saber cuánto se debe comer de cada “cosa” sin tener que pasarse el día pegado a la balanza es tener en mente un modelo visual como el del “El plato para comer saludable”. Esto no quiere decir que haya que pasarse al plato único, sino que debemos respetar estas proporciones en nuestra dieta:

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Copyright © 2011, Harvard University. Para obtener más información sobre *The Healthy Eating Plate*, consulte *The Nutrition Source*, Departamento de Nutrición, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org, y *Harvard Health Publications*, www.health.harvard.edu.

De la guía al plato

Bases de una dieta saludable

Actualmente, para que una dieta se considere saludable debe ser:

- **Variada**
Incluye una variedad de alimentos de todos los grupos.
- **Equilibrada**
Respetar las proporciones de alimentos y nutrientes necesarios en función de las necesidades de cada persona, según su edad y actividad física.
- **Moderada**
Cantidades necesarias para mantener el peso.
- **Sostenible**
Se puede mantener durante largo tiempo.
- **Gratificante**
Proporciona satisfacción al consumirla.

El equilibrio y la variedad se debe conseguir a lo largo del día, de forma que las diferentes comidas se complementen y adapten a las necesidades y situación de cada uno.

¿Qué alimentos componen una dieta saludable?

Una dieta saludable está compuesta por una gran variedad de alimentos de todos los tipos, sin caer en el error de confundir la variedad con la cantidad, que vendrá determinada por el tipo de alimento y las necesidades de cada persona.

La pirámide de la alimentación saludable es también una guía visual que, junto con el modelo de plato único, nos ayuda a confeccionar un menú y a encontrar el equilibrio variedad/cantidad de los alimentos que componen nuestra dieta. Para nosotros, la que más se ajusta al objetivo de alimentación saludable y equilibrada sin inducir a errores relacionados con la interpretación del dibujo es la que se puede consultar y descargar en:

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramidtest/.

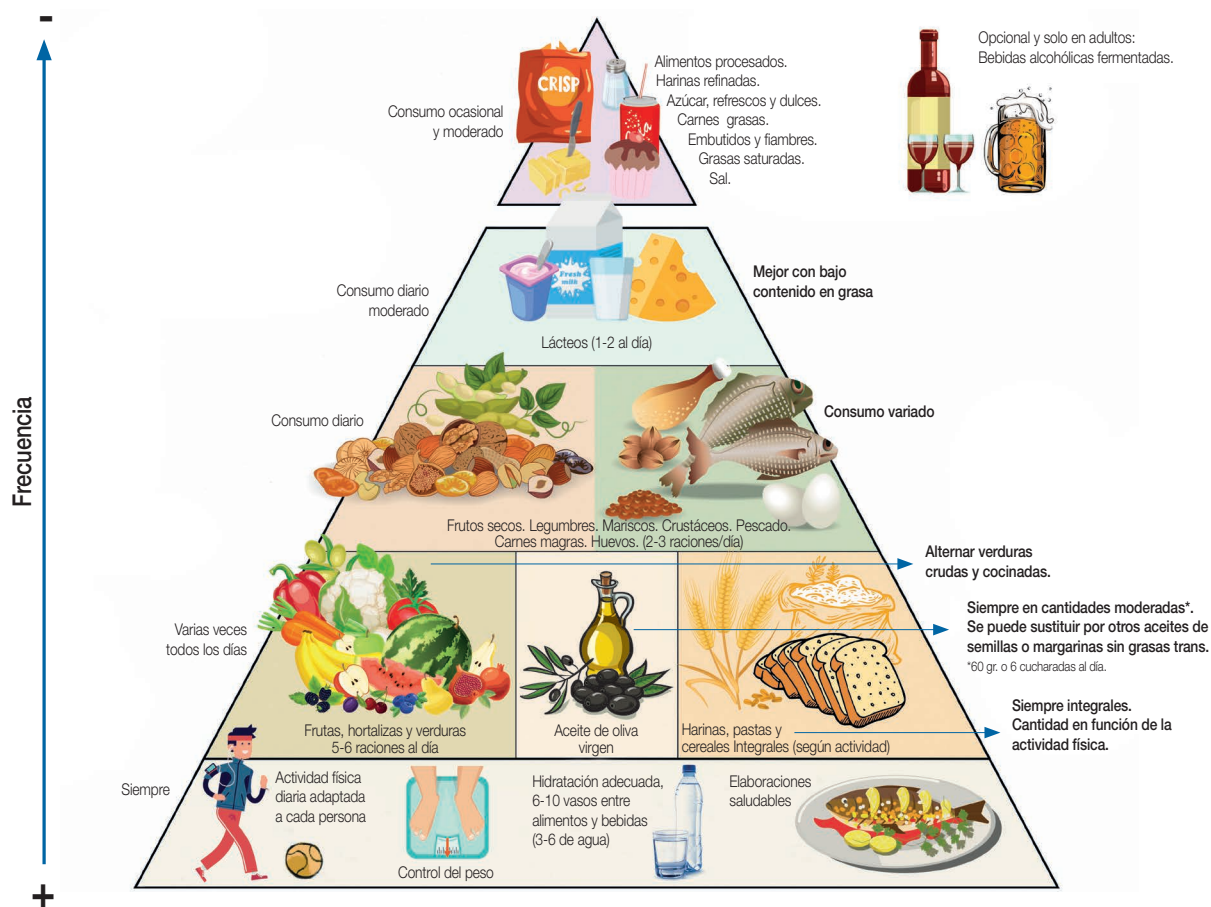
(Los derechos de autor no permite su traducción a otros idiomas).

La versión de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), actualizada en 2015, la más extendida en España, es igualmente válida si tenemos en cuenta que el dibujo puede inducir a error sin una explicación adecuada: (<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>).

Basándonos en estos esquemas y la opinión de expertos en la materia, hemos elaborado una pirámide que, sin diferir en lo sustancial, aporta algunas modificaciones y explicaciones que facilitan su comprensión.



Infografía ampliada de pirámide alimentaria



Basadas en las pirámides de alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Harvard School of Public Health (HSPH), ampliada con los conocimientos de los expertos en la materia de Ibermutua.

En este punto, es importante insistir en el elevado valor nutricional de las legumbres, un alimento muy completo que debe recuperar su espacio en nuestra dieta.

El plato único

Aunque cada vez es más frecuente en nuestras mesas, nuestra cultura gastronómica se basa en la presentación de los alimentos en diferentes platos servidos de forma sucesiva, costumbre perfectamente compatible con una dieta saludable y que no hay motivo para abandonar si no se desea. Sólo es necesario tener cuidado de no excederse en las cantidades y de mantener unas proporciones adecuadas entre los diferentes alimentos.

En favor del menú de varios platos hay que poner de manifiesto que tiende a aumentar el tiempo que dedicamos a la comida y favorece la socialización, aspectos muy positivos en el contexto de una dieta saludable.

Como ya se ha dicho, los modelos de “plato único” son muy útiles como guía visual para elaborar un menú equilibrado.



En tres pasos

Elige alimentos variados y con pocas grasas de origen animal, de manera que a lo largo del día se cubran las necesidades nutricionales y energéticas que una persona pueda tener.

Reduce el consumo de azúcar.

Limita la sal a un máximo de 6 gr. al día.

Frutas, verduras y hortalizas; mejor de temporada.

Legumbres.

Carnes variadas, magras mejor que grasas, pescados blancos y azules, moluscos, mariscos...

Huevos.

Leche y lácteos sin azúcares añadidos.

Las harinas y derivados, mejor integrales y sin azúcares añadidos.

El aceite, mejor de oliva virgen.

Los productos congelados son una buena opción (ocúpate de que no se rompa la cadena del frío).

Elabora los alimentos con procedimientos sencillos y que requieran poco aceite o grasa, pero adaptados a tus gustos y costumbres.

Crudos, hervidos, al vapor, a la plancha, al horno, incluso cocinados en el microondas, siempre con una cantidad moderada de aceite y sal.

Alterna diferentes elaboraciones.

Sirve cantidades moderadas y adecuadas a las necesidades de cada persona y en justas proporciones, da igual que lo hagas en uno o en varios platos.

Da espacio a la verdura y las hortalizas en los platos.

De postre, la primera opción siempre será fruta.

Que nunca falte el agua en la mesa.



¿Cuándo comer?

Lo más aconsejable, que en gran medida coincide con nuestras costumbres tradicionales y que no debemos perder, es realizar cinco comidas al día en las que se reparten los diferentes alimentos en diferentes proporciones con dos objetivos:

- Realizar un aporte de nutrientes y energía adecuados a la actividad de los diferentes momentos del día.
- Equilibrar el consumo de los diferentes alimentos.

Este modelo se basa en una comida principal a mediodía, dos comidas intermedias en el desayuno y la cena y dos refrigerios a media mañana y a media tarde.

Incluimos una propuesta de reparto de los alimentos en cada comida y a lo largo del día que puede ser válida para un buen número de personas, pero solo es una propuesta.

	Lácteos	Hidrocarbonados (ricos en fibra o integrales)	Verduras	Proteicos	Frutas	Grasas
DESAYUNO	X	X	-	-	X	X
1/2 MAÑANA	X	X	-	X	-	-
COMIDA	-	X	X	X	X	X
MERIENDA	X	X	-	-	X	-
CENA	-	X	X	X	X	X



Guía breve para elaborar un menú saludable

Lo más fácil sería que en este apartado pusiésemos un menú tipo. Al cabo de unos días sería un papel más cogiendo grasa en la puerta de la nevera. ¿Sabes por qué? Porque sería nuestro menú, no el tuyo, y esto de comer es algo muy personal, así que... a elaborar tu menú.

Haz una tabla con las cinco comidas del día y los siete días de la semana.

Rellénala con las comidas que haces habitualmente. Con las que realmente haces, no con las que deberías o te gustaría hacer. Incluye lo que bebes en las comidas o entre horas.

Partiendo de esa tabla que refleja tus costumbres, elabora otra en la que los diferentes grupos de alimentos estén equilibrados (un poco más de esto aquí, un poco menos allí, me falta algo de pescado, ¡qué poca verdura comía!). Revisa también lo que bebes.

Ahora sustituye las elaboraciones menos saludables por otras más saludables (excesos de grasas, azúcares añadidos...) No te

compliques la vida, nuestra cocina tradicional se basa, en general, en elaboraciones saludables y unos boquerones fritos son tan saludables como una pechuga de pollo a la plancha si se consumen (ambos) con la frecuencia y moderación adecuadas.

Sal de la monotonía. Introduce variedad poco a poco y de forma progresiva. En todos los grupos, pero respetando tus gustos. Comer saludable incluye disfrutar de cada comida. Una comida aburrida no es saludable.

Recuerda que el resultado tiene que ser:

- Variado
- Equilibrado
- Moderado
- Sostenible
- Gratificante

Cámbialo cada semana, hay decenas de alimentos y cientos de elaboraciones diferentes.

La transición

El camino hacia una dieta más saludable no se hace a grandes zancadas, sino a pequeños pasos y dándonos tiempo a asimilar cada pequeño avance. El objetivo no es el peso, sino la salud.

En el orden que quieras, sin prisa, pero, sin pausa:

- Modera la cantidad de grasa de origen animal o de alto contenido en colesterol y ácidos grasos saturados.
- Aumenta el consumo de verduras, hortalizas y legumbres.
- Los cereales, harinas y derivados, mejor integrales.
- Toma agua como bebida principal, tanto en las comidas como entre horas (3-6 vasos al día).
- Reduce el consumo de productos azucarados, incluidas las bebidas.
- Reduce el consumo de sal a un máximo de 6 gr. al día.
- Aumenta la variedad de alimentos que consumes. En la variedad está el gusto.
- De postre, mejor fruta.
- Modula las raciones para mantener un peso saludable.
- Tómate tu tiempo para comer y, si puedes, compártelo.
- Si consumes bebidas alcohólicas, hazlo con moderación.



Guía de alimentación saludable

Cómo como
Cómo comes
Cómo comer

 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	<p>MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL</p>	<p>SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL</p>
		<p>DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL</p>

Modelo Empresa Saludable de Ibermutua

 Servicios Integrales de Atención Sanitaria Laboral

Síguenos en



 900 23 33 33
www.ibermutua.es

Certificaciones y acreditaciones

