

Recomendaciones de alimentación para la población española.

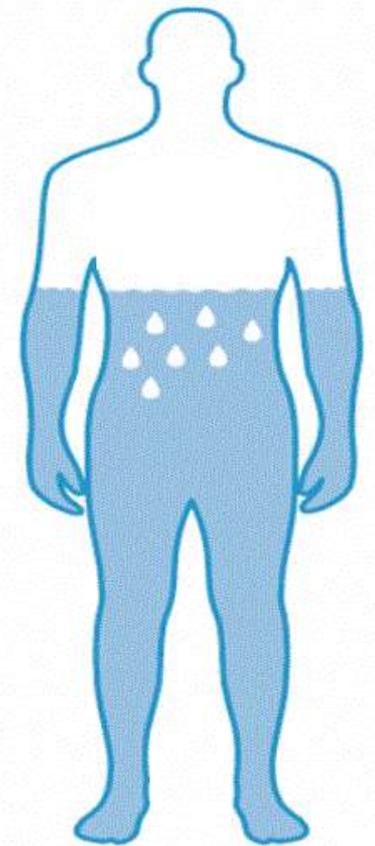


**Una alimentación equilibrada
para una vida más saludable.**

Edición 2014

... cada uno es lo que come

La formación de nuestro cuerpo y la salud dependen en gran medida de lo que nos alimentamos desde la más temprana infancia.



... los alimentos que necesitamos

Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que garantice nuestro aporte nutritivo.



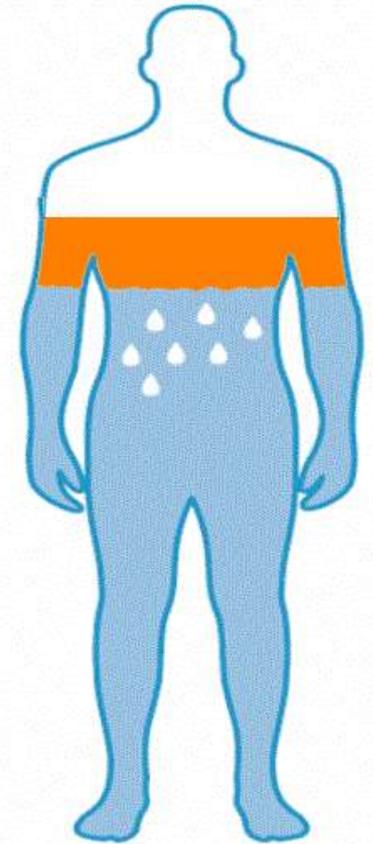
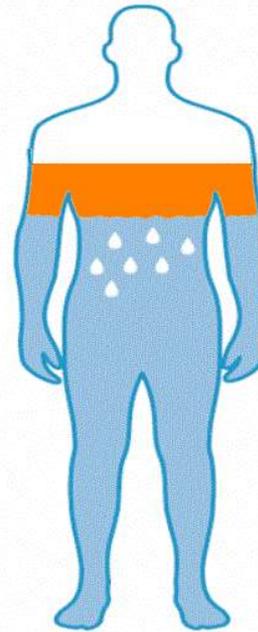
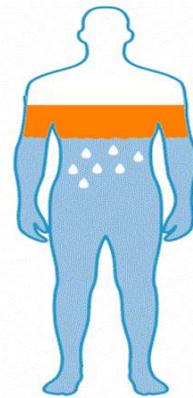
*** Grandes áreas en las que podemos mejorar nuestra salud activamente gracias a la dieta y al ejercicio físico...**



- **Salud cardiovascular**
- **Exceso de peso: sobrepeso y obesidad**
- **Salud ósea**
- **Salud bucodental**
- **Enfermedades digestivas**
- **Cáncer, etc.**



Podemos mejorar nuestra alimentación cotidiana de forma sencilla y agradable siguiendo estas normas...





**Agua y líquidos,
actividad física**

... propuestas para mejorar la alimentación



... mantener una alimentación variada y equilibrada, adaptada a nuestras características individuales^(*) (edad, sexo, ejercicio físico, posibles enfermedades, etc.)

(*) Las necesidades nutritivas ajustadas según las diferentes condiciones vitales pueden consultarse en: "Ingestas dietéticas de referencia para la población española. FESNAD. Ed. Universidad de Navarra, 2010"



... Estos son los focos de atención:

- 1. Ingerir los nutrientes adecuados según las distintas necesidades calóricas**
- 2. Manejo apropiado del peso**
- 3. Actividad física conveniente**
- 4. Mejorar la ingestión de ciertos grupos de alimentos**
- 5. Ingerir grasas de la forma adecuada**
- 6. Ingerir los carbohidratos adecuadamente**
- 7. Consumo de sodio y potasio y tensión arterial**
- 8. Las bebidas alcohólicas**
- 9. Higiene alimentaria**



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades

2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consumir variedad de alimentos ricos en diferentes nutrientes.

Limitar la ingestión de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y alcohol.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. **Peso adecuado**
3. **Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Para mantener el peso adecuado, es necesario equilibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas.

Para prevenir el aumento de peso con el tiempo, disminuya la ingesta de calorías de alimentos y bebidas (especialmente bebidas dulces y con alcohol, alimentos dulces y ricos en grasa). **Aumente la actividad física.**



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
- 3. Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

La actividad física debe incluir una mejora cardiovascular, así como estiramientos y ejercicios de resistencia.

En niños mayores y adolescentes: son necesarios 60 min. la mayor parte de los días.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. **Peso adecuado**
3. **Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Al menos 30 min. diarios para reducir eficazmente el riesgo de enfermedades crónicas.

En adultos, para prevenir la ganancia de peso pueden ser necesarios hasta 60 min. de una actividad moderada-vigorosa (*) practicada frecuentemente.



(*) En niños, bajo supervisión de su pediatra.

... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
- 2. Peso adecuado**
- 3. Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Para mantener la pérdida de peso puede ser necesario un ejercicio de moderado a intenso durante 60 - 90 min. realizado frecuentemente.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consume suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana.

El pescado azul debería consumirse con cierta frecuencia (una vez al menos cada dos semanas)



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma suficientes cantidades de frutas y hortalizas: 3 piezas de fruta, 1 plato de verduras.

Elija bastante variedad de frutas y hortalizas. Dé a sus platos todo el color necesario!



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consume productos elaborados con cereales integrales a diario.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Ingiera 2 - 4 tazas diarias de leche o su equivalente en productos lácteos, preferentemente desnatados.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
- 5. Grasas**
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consume menos del 10 % de las calorías a partir de grasas saturadas y menos de 300 mg diarios de colesterol, reduciendo al máximo los ácidos grasos trans...

¡ Use aceite de oliva !



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
- 5. Grasas**
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

La grasa total debe aportar alrededor del 35% de la energía, siendo importantes las fuentes de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados: pescado, frutos secos, aceite de oliva, etc.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
- 5. Grasas**
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Seleccione y consuma preferiblemente piezas magras de carnes y aves.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
- 6. Carbohidratos**
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Elija alimentos ricos en fibra: frutas, hortalizas y frutos secos.

Evite tomar bebidas dulces (con azúcar, glucosa, sacarosa, fructosa, etc.) **y si lo hace que sea ocasionalmente.**

Elija y prepare alimentos con poco azúcar añadido o edulcorantes.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
- 6. Carbohidratos**
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

No consuma alimentos y bebidas que contengan azúcar y almidón para reducir las caries.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
- 7. Consumo de sodio y potasio y tensión arterial**
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma menos de 2,300 mg de sodio al día (aprox. una cucharilla de sal)

Elija y prepare alimentos con poca sal. Consuma alimentos ricos en potasio: frutas y verduras.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
- 8. Bebidas alcohólicas**
9. Higiene alimentaria

La ingesta de **alcohol** no es recomendable. Quienes lo consuman, deben hacerlo moderadamente:

“al día, no más de 1 bebida las mujeres y 2 bebidas los hombres”.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
- 8. Bebidas alcohólicas**
9. Higiene alimentaria

El alcohol estará prohibido con actividades de riesgo, que requieran habilidad, atención o coordinación.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
- 8. Bebidas alcohólicas**
9. Higiene alimentaria

El consumo de alcohol por parte de niños preadolescentes puede interferir en su desarrollo físico, mental, emocional y social.

Los menores de edad no deben ingerir en absoluto alcohol.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
- 9. Higiene alimentaria**

Lave las manos, las superficies de trabajo y las frutas y verduras.

Separe y proteja los alimentos adecuadamente.

Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
- 9. Higiene alimentaria**

Refrigere los alimentos perecederos lo antes posible.

Evite la leche cruda, los huevos y carnes crudas o poco cocinadas...



... una alimentación más saludable es posible gracias a la colaboración de todos.





Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
GASTROENTEROLOGÍA,
HEPATOLOGÍA Y
NUTRICIÓN
PEDIÁTRICA



Sociedad Española de Hipertensión
Liga Española para la Lucha contra la
Hipertensión Arterial

Elaboración de los textos y revisión:



Dr. Jesús Román Martínez Álvarez
Dr. Antonio Villarino Marín
Dr. Carlos Iglesias Rosado
Dra. M^a Dolores Marrodán Serrano
D^a Rosa García Alcón



Dra. Susana Monereo Mejías
Dr. Albert Lecube Torelló



Dra. Isabel Polanco Allué



Dra. Nieves Martell
Dr. José Antonio García Donaire

Con el apoyo de:

