

## ALIMENTACIÓN Y SALUD

Numerosos estudios relacionan la dieta con la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, la osteoporosis, etc.

Una dieta saludable (variada y equilibrada) puede ayudarte a prevenir estas y otras enfermedades, y contribuye a tu bienestar

Necesitamos una alimentación **equilibrada**, adaptada a nuestras características individuales (edad, sexo, embarazo o lactancia, actividad física...) y lo suficientemente **variada**, que nos garantice un aporte nutritivo adecuado (lípidos o grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales) y de sustancias no nutritivas, que, sin embargo, también son convenientes, como la fibra, por ejemplo.



## ¿CÓMO CONSEGUIR ESA DIETA SALUDABLE?

- ❖ Basa tu alimentación en alimentos frescos y aquellos que se pueden comprar crudos, como las legumbres secas o el arroz, y de proximidad, siempre que sea posible.
- ❖ El 75 % de nuestra alimentación deberían ser productos de origen vegetal: no solamente frutas (enteras mucho mejor que en zumos) y hortalizas, sino también legumbres, semillas o frutos secos.
- ❖ Bebe agua de modo regular a lo largo del día para mantener la hidratación y no confundas el hambre con la sed.

- ❖ Es fundamental ingerir alimentos ricos en proteínas, como los huevos, los productos lácteos, las carnes (magras, preferentemente), los pescados, el tofu, las legumbres o los frutos secos, fundamentalmente.
- ❖ Las grasas son necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo, siendo una buena elección alimentos que contengan grasas de buena calidad, como las que nos aportan el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos o los pescados azules, principalmente.



- ❖ **Evita** el consumo de productos **ultraprocesados**, como la bollería industrial, los platos precocinados, los embutidos, etc., ya que contienen gran cantidad de azúcares añadidos, sal, harinas refinadas y grasas no saludables, como aceites vegetales refinados, por ejemplo.

## ELABORANDO UN PLATO SALUDABLE

- ❖ A la hora de comer, deberíamos utilizar el método del plato o "el plato de Harvard":
  - ✓ La mitad del plato debe estar compuesto mayoritariamente por vegetales variados, dejando un espacio para frutas que pueden tomarse junto con los vegetales o como postre.



- ✓ La otra mitad se divide en dos, colocando en una parte alimentos con proteína saludable, por ejemplo, pescados, legumbres, carnes magras, tofu o huevos y en la otra, alimentos procedentes de granos integrales, como pasta o arroz integral o pan integral. Esta última parte puede reducirse o eliminarse si nuestra actividad física de ese día va a ser ligera o muy ligera.
- ❖ Este plato tiene que ir acompañado de alimentos con grasas saludables como el aguacate, el aceite de oliva virgen extra o los frutos secos, entre otros.
- ❖ El agua debe estar presente para acompañar nuestro plato. Las infusiones o el café, también son saludables, sin añadir azúcar, preferentemente.

## SI COMES A DIARIO EN UN RESTAURANTE

- ❖ Bebe un vaso de agua mientras esperas, ya que te ayudará a hidratarte y a no comer aperitivos poco saludables de modo habitual, como las patatas fritas, las cortezas, etc. Si puedes elegir el aperitivo, opta por opciones más saludables como aceitunas, encurtidos, boquerones en vinagre...
- ❖ Cuando vayas a tomar el menú del día, intenta construir de modo aproximado el método del plato, eligiendo un primero basado en verduras y un segundo que contenga alimentos con proteínas de buena calidad, o bien dos primeros como una ensalada y un plato de legumbres. Procura elegir platos cocinados a la plancha, al horno y sin salsas.



- ❖ Otra opción es elegir solo un plato, basándonos también en el método anteriormente indicado.

- ❖ Adereza tus platos con aceite de oliva virgen extra (sin abusar de la cantidad, si no quieres pasarte con las calorías), especias y limón o vinagre.
- ❖ No te compliques con el postre, prescinde de tartas, helados, natillas o arroz con leche, y elige fruta de temporada o yogur natural sin azúcar.
- ❖ La mejor opción para beber durante la comida es el agua. Evita bebidas azucaradas y las alcohólicas.

## OTROS CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

- ❖ Establece unos horarios o rutinas de comidas para evitar estar comiendo continuamente.
- ❖ Idea un menú semanal (que incluya todas las comidas que hagas en casa) basado en una dieta saludable variada y equilibrada, que te servirá, además, para preparar la lista de la compra.



- ❖ Haz la compra, a ser posible, sin hambre, para evitar comprar caprichos poco recomendables y siempre con la lista preparada previamente. Esto te ayudará a elegir solo los alimentos y productos que necesitas.
- ❖ Es una buena inversión de salud aprender a cocinar empezando con recetas sencillas para evitar tener que comprar comida preparada, que suele ser ultraprocesada, o recurrir a los mismos platos de siempre, que terminan cansando. Cocinar comida que nos agrada, será la mejor forma de generar adherencia a una dieta saludable.
- ❖ Si comes y cenas en casa habitualmente, o te llevas la comida al trabajo y no dispones de mucho tiempo para cocinar, es recomendable

dedicar dos horas del fin de semana o de tu día libre para preparar el mayor número de comidas de la semana (“batch cooking”) o, por lo menos, de las elaboraciones que llevan más tiempo, y luego dar el toque final a la hora de comer.



- ❖ Otra opción puede ser cocinar con regularidad, pero en grandes cantidades y congelar en raciones individuales.
- ❖ Si eliges tomar almuerzo o merienda, escoge opciones saludables: frutas, encurtidos, yogures naturales sin azúcar, tomates cherry, gazpacho, u otras opciones más calóricas, controlando la cantidad, como los frutos secos tostados sin sal, chocolate con un porcentaje de cacao mayor al 85%, tostadas integrales con tomate y queso fresco, guacamole o hummus de garbanzos, remolacha o lentejas acompañado de palitos de zanahoria, pepino o calabacín, etc.



- ❖ A la hora de sentarte a comer, respira e intenta tener relajación antes de comenzar para no hacerlo de modo compulsivo. En caso de estar en casa, come lejos del ordenador, del móvil o de la televisión, e intenta hacerlo despacio, disfrutando de los sabores de la comida y del tiempo que tienes.
- ❖ En realidad, puede ser fácil si basamos nuestra alimentación en alimentos frescos, complementamos con buenos procesados (yogur natural, verduras congeladas, tarros de legumbres cocidas, etc.) y evitamos los ultraprocesados.

# Buenas Prácticas para conseguir una Alimentación saludable



  
**FREM**  
Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 63