



Hábitos alimentarios saludables

Agradecimientos

CECU agradece por su generosa colaboración a todos los participantes que desinteresadamente han participado en las mesas cualitativas realizadas para la elaboración de este trabajo y a Gretel Cabrera por su colaboración en la redacción de esta guía.

Coordina: Victoria Galarza (CECU)

Colabora: Gretel Cabrera Gálích

Diseño y maquetación: DCI Punto y Coma S.L.L.

Imprime: DISK PAPEL

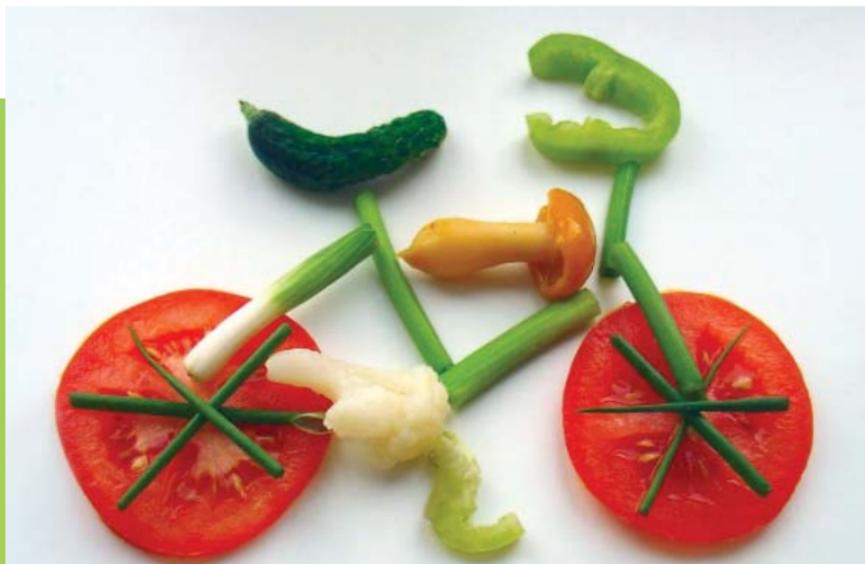
Índice

	Pág.
¿Qué son los hábitos alimentarios?	4
Importancia de los hábitos alimentarios saludables.	5
¿Cómo es una dieta sana?	6
Pirámide de los alimentos	8
Dieta Mediterránea	9
Los cereales y las féculas: la base de nuestra alimentación	10
Frutas y verduras: llena de color tu vida, con 5 al día	12
Carnes, lácteos, pescado y huevo: los formadores	14
Grasas o lípidos: mejor con moderación	15
El Agua: indispensable para la vida	16
Comida rápida, refrescos, golosinas y chuches	17
Pirámide de la actividad física	18
Importancia de la actividad física	19
Decálogo Saludable	20
Bibliografía	22



¿Qué son los hábitos alimentarios?

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.





Importancia de los hábitos alimentarios saludables¹

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.



¿Cómo es una dieta sana?²

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

● **Desayuno**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

● **Media mañana**

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.



• Comida

La comida es la segunda toma mas importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

• Merienda

Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

• Cena

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.



Pirámide de los alimentos

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.



Fuente: SENC 2007



Dieta Mediterránea

En los últimos 30 años, se han llevado a cabo estudios que han puesto de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tienen un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Se empezó a investigar las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades³.

La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de aceite de oliva, pan, frutas, frutos secos, hortalizas, legumbres, pescados, huevos, queso, yogur, pasta y arroz. Esta dieta se acompaña de un estilo de vida activo y saludable, en la que se realiza ejercicio físico diario (paseos, deporte). La Dieta Mediterránea es un patrón alimentario variado y equilibrado, que aporta grandes beneficios para nuestra salud.



Los cereales y féculas: La base de nuestra alimentación

Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación. Son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.

Existen dos tipos de carbohidratos, los *complejos* presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los *simples* como el azúcar⁵. En nuestra dieta deben existir un predominio de carbohidratos complejos, dado que aportan, además, vitaminas, minerales y fibra.



Toma nota...

- Los carbohidratos son saludables en todas sus formas y variedades.
- Pueden ayudar a controlar el peso, especialmente cuando se combinan con ejercicio.
- Son fundamentales para un buen funcionamiento intestinal.



¿Qué es la fibra?

La fibra alimentaria es la parte comestible de las plantas, que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. La fibra alimentaria se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales (salvado de trigo, de avena, pan de cereales integrales o multi-cereales, etc).

Efectos saludables de la fibra:

- ✓ Regula la función intestinal.
- ✓ Retarda la digestión y absorción de los carbohidratos, retrasando así, los niveles de glucosa en sangre.
- ✓ Mejora los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol total y el colesterol de baja densidad o LDL (conocido como colesterol malo).
- ✓ La fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías y tiene un efecto saciante que ayuda a controlar el peso.



Frutas y verduras: Llena de color tu vida, con 5 al día

Generalmente llamamos “frutas” a los frutos de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación⁶. Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas.

Las hortalizas son un grupo de alimentos de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra. Así se tienen, por ejemplo:

- **Hojas:** espinacas, acelgas, lechuga o escarola.
- **Tallos:** apio y espárrago.
- **Raíces:** zanahoria, remolacha, rábano o nabo.
- **Tubérculos:** patatas
- **Flores:** alcachofa, coliflor, brécol.
- **Bulbos:** ajo, cebolla, puerros

Dentro de las hortalizas se distinguen las verduras, cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las legumbres verdes, como los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas. No obstante, a nivel popular, el término verduras se utiliza indistintamente para todas las hortalizas⁷.

¿Sabes el nombre de cada una de estas verduras y hortalizas?



Las frutas y verduras son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra, lo que las hace indispensables en una dieta equilibrada y variada. Se recomienda el consumo regular, equivalente a 5 raciones al día de frutas y/o verduras.

En la variedad está el secreto... escoge frutas y verduras de temporada. Son más baratas, están en su punto ideal de maduración.

Incluye en tu dieta, zumos de fruta fresca y si esto no es posible, consume zumos 100% de fruta. Pero recuerda: una ración de zumo no puede sustituir una pieza de fruta.

Las frutas pueden tomarse como tentempié o como merienda o bien, como postre o aperitivo.

Sé creativo... algunas frutas y la mayoría de hortalizas pueden formar parte de una exquisita ensalada para la cena o la comida.

Experimenta y prueba nuevos guisos y menestras de verduras.



¿Qué es un ANTIOXIDANTE?

Un antioxidante es una sustancia que tienen la capacidad de retrasar o prevenir el envejecimiento u oxidación. Los antioxidantes de las frutas y verduras, protegen a las células de la oxidación, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.



Carnes, lácteos, pescado y huevos: Los formadores



Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un macronutriente imprescindible. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas aminoácidos. Existen dos tipos de aminoácidos, dependiendo de las funciones que realizan en nuestro cuerpo:

- **Aminoácidos esenciales:** el cuerpo no los puede producir y se obtienen exclusivamente del consumo de alimentos. Ejemplo de alimentos ricos en aminoácidos esenciales son la leche, el queso, los huevos, ciertas carnes, las verduras y las nueces.
- **Aminoácidos no esenciales:** son producidos por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales o del proceso de digestión de las proteínas.



Grasas o lípidos: Mejor con moderación

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque:

- Son excelente fuente de energía. Un gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que los carbohidratos y proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.
- De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.
- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

Recuerda priorizar el consumo de aceites de origen vegetal, preferiblemente de aceite de oliva virgen y reducir el consumo de grasas de origen animal porque aportan una mayor cantidad de grasas saturadas.

Grasas Saturadas...

Todas las grasas son combinaciones de ácidos grasos saturados e insaturados. Sin embargo las grasas saturadas se asocian a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Leer las etiquetas de los alimentos te ayudara a escoger aquellos alimentos que tienen menor cantidad de grasas saturadas.



El Agua: Indispensable para la vida

El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud.

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día⁸.



Comida rápida, refrescos, golosinas y chuches

Se llama *comida rápida* a aquellos alimentos que se venden preparados, precocinados o semielaborados, o bien a la alimentación que se vende en establecimientos como las hamburgueserías o pizzerías, entre otros⁹. Si bien estos alimentos tienen un sabor y apariencia agradables, en contrapartida aportan grandes cantidades de grasas saturadas y calorías, de ahí la importancia de que su consumo sea ocasional, tal y como se recomienda en la pirámide de alimentos.

Las golosinas, las chuches y refrescos, aportan grandes cantidades de azúcar, más de lo que se recomienda en una alimentación sana, por ello su consumo también debe ser limitado.

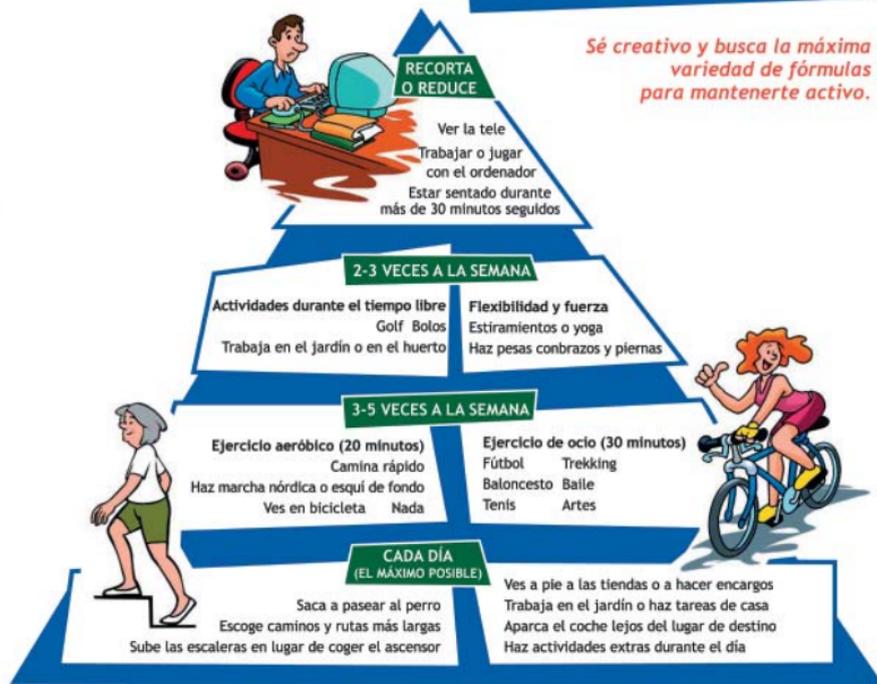
El secreto de una buena alimentación está en variar nuestros alimentos cada día... probar nuevos alimentos y preparaciones, es una forma de descubrir el mundo.



Pirámide de la actividad física

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD

Sé creativo y busca la máxima variedad de fórmulas para mantenerte activo.



Fuente:
www.forumclinic.org



Importancia de la actividad física

La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud¹⁰, entre ellos:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo.





Decálogo saludable

1. Elige una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
2. Come todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
3. Incluye en tu alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
4. Respeta tus horas de comida; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
5. Modera el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.



Decálogo saludable

6. **Disfruta de la comida!!!**, comparte los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
7. **No existen alimentos buenos, ni malos...** lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
8. **Evita el picoteo entre comidas.** El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
9. **Toma suficiente agua** a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
10. **Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.** No es necesario que te apuntes a un gimnasio o que formes parte de un club deportivo... basta con aumentar actividades como caminar, colaborar con las tareas domésticas, salir a bailar, dar un paseo con tus amigos o si tienes perro, salir a caminar con él.



¹Universidad Nacional de Educación a Distancia –UNED– [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Guía Nutricional. La dieta mediterránea. Disponible en: www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/infancia/numero.htm

²Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación [sede Web], Madrid [acceso 28 de octubre de 2008]. Torres, M^a Lourdes de; Francés, Marina. La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Disponible en: www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf

³Universidad Nacional de Educación a Distancia –UNED– [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Guía Nutricional. La dieta mediterránea. Disponible en: www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/dietamed.htm

⁴Asociación “Instituto Europeo de la Dieta Mediterránea. [sede Web] [acceso xxxx 2008]. Concepto. Disponible en: www.dietamediterranea.es/esp/concepto.html

⁵Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. 2007. Ministerio de Sanidad y Consumo.

⁶Asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas 5 al día [sede Web], Madrid [acceso 21 de octubre de 2008]. Frutas y hortalizas frescas. Definiciones. Disponible en: www.5aldia.net/index.asp?te=282&acc=ap

⁷Comunidad de Madrid. Colección Nutrición y Salud. Frutas y verduras, fuentes de salud. Madrid: Comunidad de Madrid, Instituto de Salud Pública.

⁸Comunidad de Madrid. Colección Nutrición y Salud. El agua en la alimentación. [monografía en Internet]. Madrid: Instituto de Salud Pública; 2008 [acceso 15 de octubre de 2008]. Disponible en: www.publicaciones-isp.org/productos/t068.pdf

⁹E; Tamayo, M.T.; Tesedo, A; Romero, H, Rosa, F. de la. Composición grasa de diversos alimentos servidos en establecimientos de “comida rápida.” Nutr Hosp. 2008, 23 (2):148-158.

¹⁰Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación [sede Web], Madrid [acceso 28 de octubre de 2008]. Torres, M^a Lourdes de; Francés, Marina. La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Disponible en: www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf



CECU 2008

CECU

Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios

Inscrita en el Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios con el nº 9

C/ Mayor, 45, 2º - 28013 MADRID

Tfno: 91 364 13 84 - Fax: 91 366 90 00

e-mail: cecu@cecu.es

www.cecu.es



**CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS**

www.ceu.es



Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo -
Instituto Nacional del Consumo.

Su contenido es de responsabilidad exclusiva de CECU.