

# COME VARIADO

Gana Salud



## IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD:

- La elección de los alimentos.
- Lo que compramos.
- El tamaño de las raciones.
- El número de comidas.
- El entorno en el que comemos.
- El tiempo que dedicamos.

## UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES:

**Equilibrada:** en nutrientes y en energía. Incluye todos los grupos de alimentos (cereales, patatas, arroz, frutas, verduras, lácteos, huevos, carnes, pescados, legumbres, aceite de oliva, frutos secos...).

**Variada:** diversifica los alimentos, las recetas y las técnicas culinarias.

**Segura:** libre de contaminantes (biológico, físico o químico).

## Recuerda...

**1** Realizar 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.



**5** Reducir el consumo de alimentos procesados.



**9** Que la publicidad no te influya, los alimentos que anuncian no siempre son los mejores.



**2** Iniciar el día con un desayuno completo.



**6** Aumentar el aporte de fibra, consumir más legumbres, frutas, verduras, frutos secos, pan, arroz y pasta integrales.



**10** Cocinar sano: al vapor, a la plancha, cocido, hervido, asado, salteado... Reducir las frituras.



**3** Reducir el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas.



**7** Planificar los menús semanalmente.



**11** Comer despacio y cuando se pueda, acompañado.



**4** Consumir alimentos frescos, locales y de temporada.



**8** Leer, antes de comprar, la información nutricional y los ingredientes del etiquetado.



**12** Realizar, al menos, 30 minutos de actividad física todos los días.



# COME VARIADO



# Alimentos y frecuencias para personas adultas

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS	AGUA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS
<p><b>FRUTAS</b></p>	<p><b>3-4 piezas al día</b> 1 ración = 150-200g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta entera.</li> <li>• Frescas, variadas, locales y de temporada.</li> <li>• Una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo, fresa...).</li> <li>• Lavarlas o pelarlas.</li> </ul>	<p><b>5-8 vasos al día</b></p>	<p><b>PESCADOS Y MARISCOS</b></p>	<p><b>3-4 veces a la semana</b> 1 ración = 100-150 g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar entre blancos y azules: chicharro, sardina, salmón, anchoa, corvina, calamares, bacalao, trucha, mejillones, merluza, gallo, lenguado...</li> <li>• Consumirlo suficientemente cocinado.</li> <li>• Congelarlo para preparaciones caseras en crudo: boquerones en vinagre, pescado marinado, arenques sushi...</li> <li>• Evitar por la presencia de mercurio el consumo de atún rojo, pez espada/emperador, tiburón y lucio.</li> <li>• Evitar, por la presencia de cadmio, el consumo de las cabezas de gambas, langostinos, cigalas...</li> </ul>
<p><b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b></p>	<p><b>2-3 raciones al día</b> 1 ración = 150-250g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frescas, variadas, locales y de temporada.</li> <li>• Una de ellas sin cocinar, en ensalada.</li> </ul>		<p><b>CARNES</b></p>	<p><b>2-3 veces a la semana</b> 1 ración = 100-150 g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principalmente blancas (conejo, pollo, pavo) o piezas magras.</li> <li>• Eliminar carnes procesadas y embutidos.</li> </ul>
<p><b>LÁCTEOS</b></p>	<p><b>2-3 raciones al día</b> 1 ración = 200-250 ml de leche (1 vaso) 125 g de yogur (1 yogur) 80-125 g queso fresco 40-60 g queso curado/semicurado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, yogur natural, queso fresco.</li> </ul>		<p><b>HUEVOS</b></p>	<p><b>3-5 veces a la semana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No más de 1 al día.</li> <li>• Evitar crudos o pasados por agua.</li> </ul>
<p><b>PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS</b></p>	<p><b>3-6 raciones al día</b> 1 ración = Patata (en crudo): 150-200 g Pasta o arroz (en crudo): 50-80 g Pan: 30-60 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrales.</li> <li>• Pan de panadería.</li> <li>• Copos de avena o de maíz sin azúcar.</li> <li>• Cuando se come pasta o arroz no es necesario comer pan.</li> </ul>		<p><b>FRUTOS SECOS</b></p>	<p><b>3-7 raciones por semana</b> 1 ración = 20-30 g sin cáscara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crudos (ni fritos ni salados ni azucarados)</li> </ul>
<p><b>LEGUMBRES</b></p>	<p><b>3-4 veces a la semana</b> 1 ración = 60-80 g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinarlas con verduras y cereales integrales (arroz, cuscús...), sin embutidos.</li> <li>• Puede ser, junto con una ensalada, la comida del medio día, sin necesidad de un segundo plato.</li> </ul>		<p><b>ACEITE</b></p>	<p><b>3-6 raciones al día</b> 1 ración = 15 ml = 1 cuchara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar para aliñar y cocinar aceite de oliva virgen extra.</li> </ul>