

Campaña de hábitos saludables

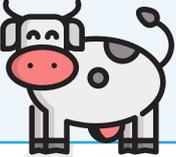
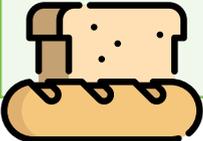
07/ Objetivos nutricionales (parte 2). Raciones

Como vimos en el capítulo anterior, los **objetivos nutricionales** consisten en ingerir los alimentos en **cantidad, calidad y variedad adecuada** para protegernos de enfermedades, llevar una dieta saludable y otorgar la energía suficiente para desarrollar nuestras actividades cotidianas.

En este capítulo hablaremos de las raciones de ingesta de alimentos, para un adulto, recomendadas para la población española (*Dapchich y col., SENC, 2014, Ruiz y col., 2010*)

Se entiende por ración "La cantidad de alimento, en crudo y neto para un adulto, que se consume habitualmente en España"

Raciones recomendadas **DIARIAS** para un adulto

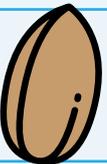
 <p>Leche y derivados</p>	 <p>Frecuencia</p> <p>2-4 raciones al día</p>	<p>Peso por ración, en crudo y neto.</p> <p>200 - 250 ml. de leche 200 - 250 g. de yogur 80 - 125 g. de queso fresco 40 - 60 g. de queso curado</p>	 <p>Medida casera</p> <p>1 vaso / taza de leche 2 unidades de yogur 1 porción individual 2 - 3 lonchas de queso</p>
 <p>Pan, arroz, pasta, patatas, cereales</p> <p>Normales o integrales</p>	 <p>Frecuencia</p> <p>4-6 raciones al día (aumentar formas integrales)</p>	<p>Peso por ración, en crudo y neto.</p> <p>40 - 60 g. de pan 60 - 80 g. de pasta 60 - 80 g. de arroz 150-200 g. de patatas</p>	 <p>Medida casera</p> <p>3-4 rebanadas o panecillo 2 puñados 1 plato normal de arroz 1 grande o 2 pequeñas</p>
 <p>Verduras y hortalizas</p>	 <p>Frecuencia</p> <p>Al menos 2 raciones al día</p>	<p>Peso por ración, en crudo y neto.</p> <p>150 - 200 g.</p>	 <p>Medida casera</p> <p>1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias</p>

 <p>Frutas</p>	 Frecuencia Al menos 3 raciones al día	Peso por ración, en crudo y neto. 120 - 200 g.	 Medida casera 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón
--	---	---	--

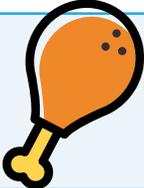
 <p>Aceite de oliva</p>	 Frecuencia 3-6 raciones al día	Peso por ración, en crudo y neto 10 ml.	 Medida casera 1 cucharada casera
--	--	--	---

Raciones recomendadas **SEMANALMENTE** para un adulto

 <p>Legumbres</p>	 Frecuencia 3-4 raciones a la semana	Peso por ración, en crudo y neto 60 - 80 g.	 Medida casera 2 puñados o 1 plato normal cocinado
---	---	--	--

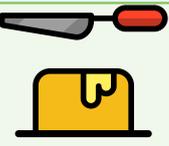
 <p>Frutos secos</p>	 Frecuencia 3-7 raciones a la semana	Peso por ración, en crudo y neto 20 - 30 g.	 Medida casera 1 puñado pequeño 20 avellanas o almendras
--	---	--	---

 <p>Pescado y marisco</p>	 Frecuencia 3-4 raciones a la semana	Peso por ración, en crudo y neto 125 - 150 g.	 Medida casera 1 filete individual
--	---	--	--

 <p>Carnes magras y aves</p>	 Frecuencia 3-4 raciones a la semana (alternar consumo)	Peso por ración, en crudo y neto 100 - 125 g.	 Medida casera 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
--	---	--	--

 <p>Huevos</p>	 Frecuencia 3-4 raciones a la semana	Peso por ración, en crudo y neto 53 - 63 g.	 Medida casera 1 huevo mediano
---	---	--	--

Raciones recomendadas **OCASIONALMENTE** para un adulto

	Embutidos y carnes grasas	 Frecuencia Ocasional y moderado	Peso por ración, en crudo y neto 50 - 60 g.	 Medida casera 10-12 rodajas de chorizo, salchichón...
	Dulces, refrescos, snacks	 Frecuencia Evitar/ Excepcionalmente	Peso por ración, en crudo y neto 10 g. de azúcar 50 g. de chips	 Medida casera 2 cucharadas de postre 1 bolsa pequeña
	Bollería	 Frecuencia Evitar/ Excepcionalmente	Peso por ración, en crudo y neto 60 - 80 g	 Medida casera 1 unidad mediana
	Mantequilla	 Frecuencia Ocasional y moderado	Peso por ración, en crudo y neto 12,5 g.	 Medida casera 1 porción de cafetería
	Vino, cerveza	 Frecuencia Evitar	Peso por ración, en crudo y neto Vino 100 ml Cerveza 200 ml	 Medida casera 1 copa 1 botellín

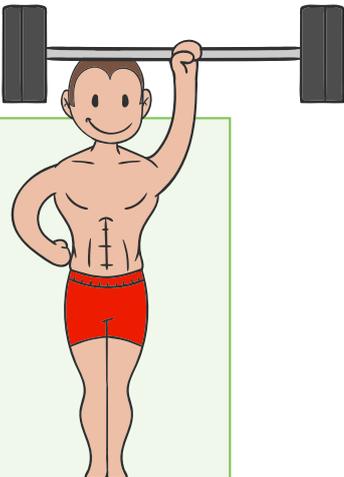
Y recuerda siempre

Agua



4-8 vasos al día
de 200 ml

Ejercicio



Diariamente
Al menos 30 minutos de actividad moderada

En definitiva, **mantener la dieta mediterránea** nos permite tener una dieta sana, equilibrada y rica en nutrientes. Es decir, aumentar el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas.

Incluir en la dieta los pescados (principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia n-3), el aceite de oliva -por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados- y **moderar** el consumo de carnes y de grasas de origen animal e hidrogenadas.

En la próxima entrega hablaremos de:

08/ Objetivos nutricionales.
Parte 3 (Análisis nutricional)

