

# MUTUA BALEAR



Hábitos  
Saludables  
*de Mutua Balear*

Especial nutrición  
Resumen números 1 a 10

# Índice

---

<b>01/</b> Presentación	<b>03</b>
<b>02/</b> La nutrición	<b>06</b>
Los nutrientes	07
<b>03/</b> Menú de primavera y verano	<b>09</b>
Tabla de menú semanal	12
<b>04/</b> Relación entre nutrición y enfermedades	<b>13</b>
<b>05/</b> Objetivos nutricionales	<b>17</b>
Raciones	20
Análisis nutricional	23
<b>06/</b> La importancia del desayuno	<b>26</b>
<b>07/</b> La pirámide de alimentación saludable	<b>29</b>

# Campaña de hábitos saludables

## 01/ Presentación

**“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**

Esta definición, tan sencilla pero tan importante, ha sido elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en ella se resalta la importancia de entender la salud desde un punto de vista global. La salud no solo es cosa de enfermedades, medicinas o médicos, sino que intervienen otros muchos factores.

Desde esta perspectiva múltiple iniciamos la **campana de Hábitos Saludables de Mutua Balear**, dirigida a todos los trabajadores. Hablaremos de temas como nutrición, higiene, ejercicios, alimentos... ¿Sabes de qué temporada es cada fruta? ¡Aquí te lo contaremos!



El principal **objetivo** es ofreceros información y consejos para llevar una vida más saludable. Comer más sano, hacer ejercicio físico, eliminar tóxicos, una correcta higiene...

Con ello también pretendemos controlar el porcentaje de **sobrepeso** y los **parámetros analíticos** en los reconocimientos médicos laborales.



**%**  
de los trabajadores  
con colesterol alto





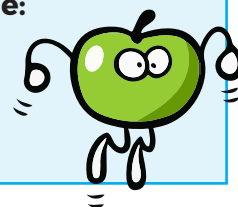
## Contenido de la campaña “Hábitos saludables de Mutua Balear”

Estos son algunos de los artículos que estamos preparando para en esta campaña de “hábitos saludables”. ¡No te los pierdas!

2. La nutrición
3. Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 1)
4. Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 2)
5. Objetivos nutricionales (parte 1)
6. Objetivos nutricionales - Raciones (parte 2)
7. Objetivos nutricionales - Objetivos (parte 3)
8. El desayuno
9. Pirámide de la alimentación saludable
10. Especial nutrición
11. La dieta mediterránea (parte 1)
12. La dieta mediterránea (parte 2 - La pirámide)
13. La dieta mediterránea (parte 3 - Resumen de los alimentos)
14. Planificación de un menú saludable
15. El menú de primavera / verano
16. El menú de otoño/invierno
17. Frutas de temporada
18. Verduras de temporada
19. Especial menús
20. Recomendación de energía
21. Clasificación de actividades físicas
22. Gasto total según actividad física
23. Hidratos de carbono - simples
24. Hidratos de carbono - complejos
25. Las proteínas (parte 1)
26. Las proteínas en los alimentos (parte 2)

En la próxima entrega hablaremos de:

**02 / La nutrición**

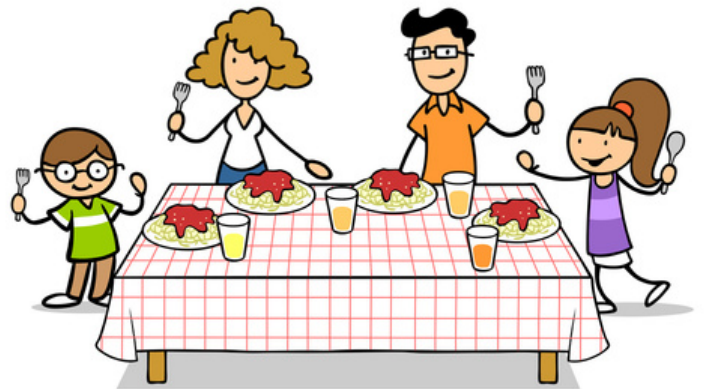


# Campaña de hábitos saludables

## 02/ La nutrición

La **Nutrición** puede definirse (Grande Covián, 1984) como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos para cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar **energía** para el mantenimiento de sus funciones y actividades.
2. Aportar **materiales** para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los **procesos metabólicos**.
4. Reducir el riesgo de algunas **enfermedades**.



La **Alimentación** es, también en palabras del profesor Grande Covián (1984), "el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición". El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Otro término que se emplea habitualmente es el de **dieta**, que se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente; aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber. Solemos decir: "estar a dieta" como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer.

La **Dietética** estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición elaborando una dieta adecuada para el hombre sano y enfermo.



Como **dietas adecuadas, equilibradas o saludables** nos referimos a aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud.

Hay muchas y la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un arte. Por eso hablamos de la Ciencia de la Nutrición y del Arte de la Dietética, en la que también interviene la **Gastronomía** o el arte de preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad.

## Los nutrientes

Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las importantes funciones antes descritas se conocen con el nombre de **nutrientes**. Así, un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, **esencial** para el mantenimiento de la salud. Sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo. Debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta.

Además, si no se consume en cantidad y calidad suficiente, puede dar lugar a **desnutriciones** (Beri-beri, pelagra, escorbuto, etc.) que sólo sanarán cuando se consuma de nuevo el nutriente implicado. Surge así el concepto de esencialidad; la principal evidencia de que un nutriente es esencial es precisamente su capacidad de curar una determinada enfermedad.

### Concepto actual de nutriente

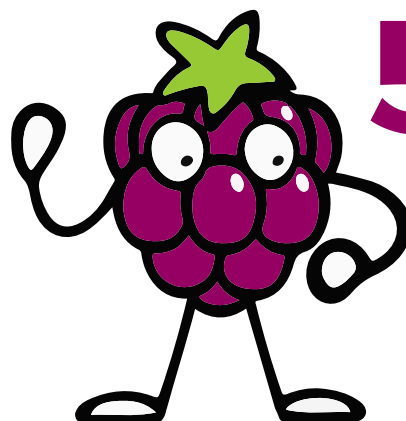


- 🍏 Son **necesarios** para la salud
- 🍏 Estructura química definida y conocida
- 🍏 **No pueden sintetizarse** en el organismo (al menos en cantidades suficientes)
- 🍏 Hay que ingerirlos con los **alimentos**
- 🍏 Si no se ingieren en cantidades o calidades adecuadas producen **patologías / enfermedades**
- 🍏 La enfermedad sólo cura cuando se administra el nutriente que falta
- 🍏 Contribuyen a prevenir enfermedades crónicas

De entre los múltiples y diversos componentes que forman el cuerpo humano, **sólo unos 50 tienen el carácter de nutriente**. Es decir, el hombre para mantener la salud, desde el punto de vista nutricional, necesita consumir, aproximadamente, 50 nutrientes.

Junto con la energía o las calorías, obtenidas a partir de grasas, hidratos de carbono y proteínas, el hombre necesita ingerir con los alimentos: 2 ácidos grasos, 8 aminoácidos esenciales, unos 20 minerales y 13 vitaminas.

Por tanto, para que la dieta sea correcta y equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades del hombre y mantener la salud.



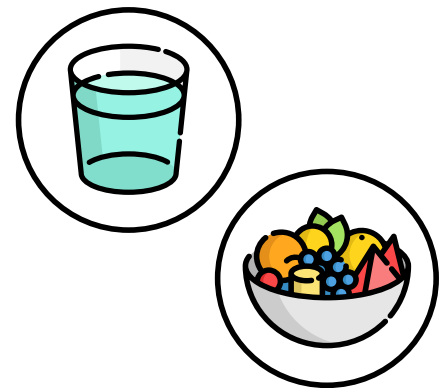
**50**  
**nutrientes**  
son los que, realmente,  
necesitamos consumir  
para estar saludables

El **agua**, el nutriente olvidado, es también vital para mantener la salud, al igual que otro componente nutricionalmente muy importante: **fibra alimentaria o fibra dietética**.

Todos estos componentes o nutrientes están amplia y heterogéneamente repartidos en los alimentos, de manera que la dieta (es decir, los alimentos o mezclas de alimentos en las cantidades en que son habitualmente consumidos) tiene una importante función suministrando todas estas sustancias esenciales.

Así podemos decir que existe una única manera de nutrirse aportando la energía y los nutrientes necesarios, pero a su vez existen numerosas formas de combinar los alimentos y de alimentarse para obtener dichos nutrientes.

Es importante recordar que no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Sólo la leche puede considerarse un alimento completo durante los primeros meses de vida.



## Recuerda



### Necesitamos ingerir:

- 2 ácidos grasos
- 8 aminoácidos esenciales
- 20 minerales
- 13 vitaminas.

*y nada más...*

En la próxima entrega hablaremos de:

**03/ El menú de primavera / verano**



# Campaña de hábitos saludables

## 03/ Menú de primavera y verano



Te proponemos, para todos los días de la semana, un **menú saludable** de primavera y verano. ¡Rico rico!

*Lunes*

**Desayunamos**  
Leche con cacao  
Pan de molde tostado con mermelada  
Zumo de naranja

---

**Comemos**  
Ensalada de patatas  
Cordero a la plancha con tomate  
Melocotón

---

**Merendamos**  
Yogur de frutas con galletas

---

**Cenamos**  
Crema fría de calabacín  
Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz  
Nisperos

*Martes*

**Desayunamos**  
Café con leche  
Galletas integrales  
Cuenco de frutas troceadas

---

**Comemos**  
Espaguetis napolitana  
Pollo al horno con berenjenas asadas  
Melón

---

**Merendamos**  
Zuma de frutas  
Bocadillo pequeño de queso

---

**Cenamos**  
Cogollos con anchoas  
Tortilla de patata y cebolla  
Yogur



Puedes acompañar la comida y la cena con un poco de pan





## Miércoles

### Desayunamos

Yogur con trozos de frutas  
Cereales de desayuno

### Comemos

Ensalada con garbanzos y huevo duro  
Sepia a la plancha con chips de calabacín  
Cerezas

### Merendamos

Leche con bizcocho

### Cenamos

Tomates con patatas al horno  
Brochetas de carne y champiñones  
Albaricoques

## Jueves

### Desayunamos

Café con leche  
Tostadas con queso fresco  
Manzana

### Comemos

Sopa de frío de melón  
Ternera a la plancha con patatas fritas  
Mouse de yogur

### Merendamos

Batido lácteo

### Cenamos

Crema de verdura  
Pizza de jamón y queso  
Sandía



Acompaña tus  
comidas con **agua**.

El agua es, cuantitativamente, el componente más importante de todos los seres vivos y lo único que realmente necesitamos beber.

## Viernes

### Desayunamos

Cuajada con azúcar o miel  
Pan con aceite y tomate  
Zumo de naranja

### Comemos

Ensalada de lentejas  
Pollo a la cerveza  
Macedonia de plátano y fresas

### Merendamos

Leche y barrita de cereales

### Cenamos

Pasta fresca con zanahoria y remolacha  
Hamburguesa de ternera con pisto  
Yogur

## Sábado

### Desayunamos

Batido de frutas y leche  
Bizcocho casero



### Comemos

Lasaña de verano  
Pescadito frito con lechuga  
Sorbete de limón



### Merendamos

Bocadillo pequeño vegetal y zumo de fruta



### Cenamos

Ensalada de tomate y queso fresco  
Tortilla de patata, cebolla y calabacín  
Yogur con melocotón

## Domingo

### Desayunamos

Yogur con cereales y frutos secos



### Comemos

Gazpacho  
Paella de pescado  
Melón



### Merendamos

Helado



### Cenamos

Espárragos a la vinagreta  
Lomo a la sal con puré de manzana  
Nectarina

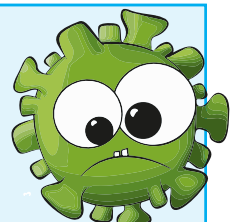
\*Este menú ha sido elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



En la página siguiente puedes imprimirte el menú de toda la semana en **una sólo página**

En la próxima entrega hablaremos de:

**04/ Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 1)**





Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
<b>Lunes</b>	Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zummo de naranja.	Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón	Yogur de frutas con galletas.	Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nísperos.
<b>Martes</b>	Café con leche. Galletas integrales. Zummo de frutas.	Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.	Zummo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.	Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.
<b>Miércoles</b>	Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zummo de frutas.	Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.	Leche merengada con bizcocho.	Tomates con patatas a la provenzal. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.
<b>Jueves</b>	Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.	Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mouse de yogur.	Batido lácteo con rosquilla.	Crema de verduras. Pizza de jamón y queso. Sandía.
<b>Viernes</b>	Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zummo de naranja.	Ensalada de lentejas. Pollo a la cerveza. Macedonia de plátano y fresas.	Leche y barrita de cereales.	Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.
<b>Sábado</b>	Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.	Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.	Sándwich vegetal y zummo de fruta.	Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.
<b>Domingo</b>	Yogur con cereales y frutos secos.	Gazpacho. Paella de pescada. Melón.	Helado.	Espárragos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.

Acompañar la comida y la cena con pan y agua

# Campaña de hábitos saludables

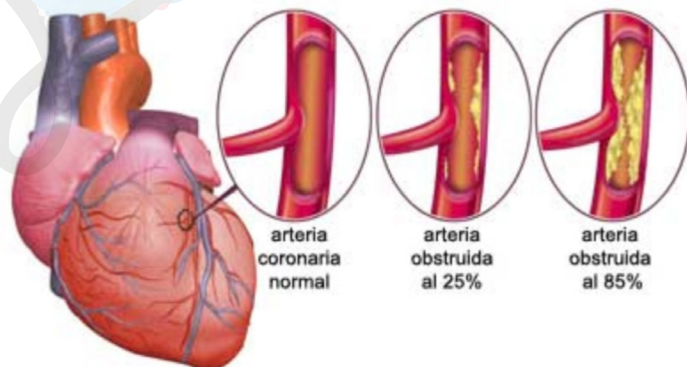
## 04/ Relación entre nutrición y enfermedades (parte 1)

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen **un papel muy importante** en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello.

En los países desarrollados, observamos las denominadas **enfermedades de la abundancia** o **enfermedades crónico-degenerativas (ECD)**, por ejemplo; obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular (ECV), hipertensión arterial (HTA), osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc. En todas ellas la dieta y sus componentes (nutrientes) pueden estar implicados como factores de protección o de riesgo.

A continuación os presentamos algunos consejos para diversas enfermedades.

Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestra salud **para bien y, en ocasiones, para mal.**



arteria coronaria normal

arteria obstruida al 25%

arteria obstruida al 85%

### Cardiopatía coronaria

La enfermedad coronaria es una de las enfermedades más frecuentes en los países desarrollados. Está relacionada con el abuso en la ingesta de grasas saturadas, obesidad y consumo de tabaco; factores de riesgo que provocan la formación de las placas de ateroma en los vasos sanguíneos.



La **dieta mediterránea** (aceite de oliva, frutas, hortalizas, pescado, frutos secos, vino en cantidad moderada) está asociada con la tasa más baja de cardiopatía coronaria del mundo.








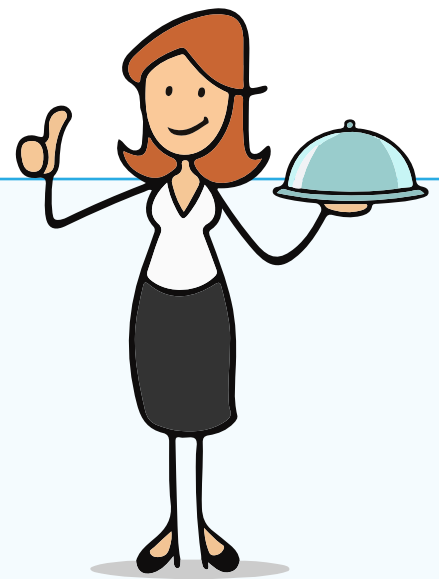
## Cáncer

En España el cáncer representa la segunda causa de mortalidad.

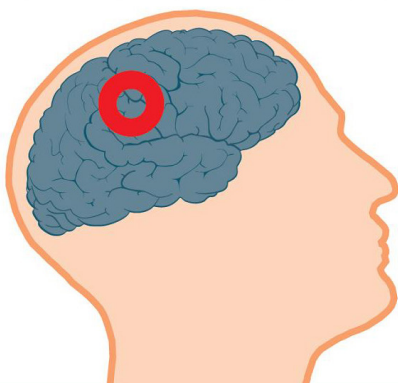
Se estima que **alrededor de un 35 %** de cánceres están relacionados con la dieta.

Estas son algunas cosas que debes saber:

-  Diversos estudios ponen de manifiesto la relación entre el **consumo de grasas** y la aparición de cáncer de colon, próstata, recto y ovarios.
-  Los alimentos ahumados, conservados con nitratos, salados y en adobo tienen **efecto cancerígeno**, en especial sobre el cáncer gástrico.
-  Para el **cáncer de mama** parece ser que la ingesta de grasas monoinsaturadas (como el aceite de oliva) podría tener un efecto protector.
-  La ingesta **abundante de frutas y verduras** tiene un claro efecto preventivo sobre el cáncer de colon.
-  Las vitaminas **antioxidantes** (vitamina C, E, carotenos) tienen un efecto protector sobre el cáncer de pulmón, nasofaríngeo, esófago, vejiga urinaria, cérvix y mama.



## EL ESTILO DE VIDA IMPORTA ICTUS



### Accidente vascular cerebral

El infarto cerebral (en pacientes con arterioesclerosis) tiene factores de riesgo parecidos al infarto de miocardio (cardiopatía coronaria).

La obesidad y el sedentarismo son los principales factores de riesgo para las embolias y tromboembolismos.

### Ictus

Si se controlan los factores de riesgo se puede evitar hasta el 80% de los casos de ictus, por eso se recomienda:

- Llevar una dieta rica y saludable; baja en sal y grasas
- Realizar ejercicio moderado
- Controlar el peso, la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre
- Evitar hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, drogas...)

## Diabetes mellitus tipo II

La diabetes mellitus tipo II afecta a un 12 % de la población española y está relacionada:

1º Con aspectos genéticos (antecedentes de diabetes en los familiares).

2º Con factores de riesgo, como la **obesidad**, el consumo excesivo de **grasas** y el **sedentarismo**.

### SÍNTOMAS



Sed **intensa**



Pérdida **repentina** de peso



Hambre **constante**



Infecciones **recurrentes**



Ganas de orinar con **frecuencia**



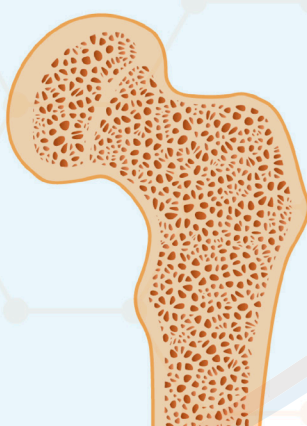
Heridas de cicatrización **lenta**



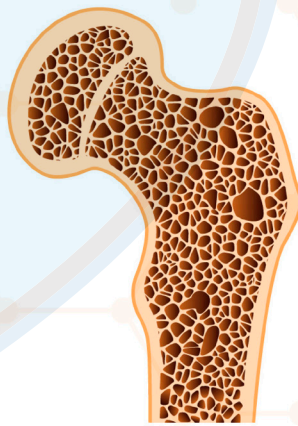
**Falta** de energía, cansancio extremo



Visión **borrosa**



Hueso sano



Hueso con osteoporosis

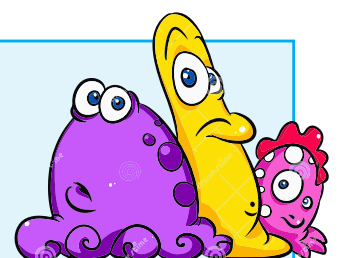
## Osteoporosis

La osteoporosis se caracteriza por una disminución de la densidad ósea y la alteración de la microestructura del hueso, produciéndose el consiguiente aumento de su fragilidad, riesgo de fracturas y dolor.

Con la menopausia el riesgo de osteoporosis aumenta de manera importante en las mujeres, de ahí la importancia de incrementar el **consumo de calcio** durante la infancia, adolescencia y menopausia.

En la próxima entrega hablaremos de:

**05/ Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 2)**



## Campaña de hábitos saludables

### 05/ Relación entre nutrición y enfermedades (parte 2)

Como comentamos en la anterior entrega, la nutrición tiene **un papel muy importante** en nuestra salud y en la prevención de muchas enfermedades. Los alimentos que consumimos condicionan nuestro estado de salud, tanto para bien como para mal.

En esta entrega seguiremos hablando de la relación entre nutrición y enfermedades.

#### Obesidad

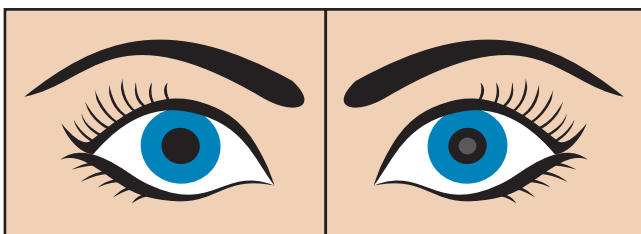
En España, un 30 % de la población es obesa.

Las personas obesas tiene **mayor riesgo de padecer**: hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, diabetes mellitus tipo II, trastornos gastrointestinales, cáncer de vesícula biliar, trastornos osteoarticulares, cáncer de mama y útero en mujeres postmenopáusicas, y cáncer de próstata en los hombres.



Los índices de masa corporal (IMC) superiores a 30 se asocian con un aumento considerable de la mortalidad.

#### Cataratas

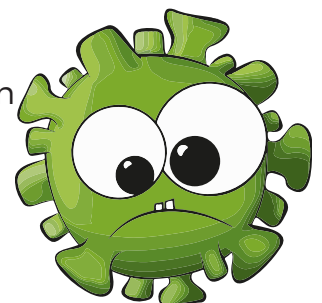


Cristalino normal      Cristalino con catarata

El consumo de **alimentos ricos en antioxidantes** (vitamina C, E, carotenos) previene la aparición de la catarata senil, y la rivoflavina y la niacina reducen la prevalencia de catarata nuclear en ancianos.

#### Estado inmunitario

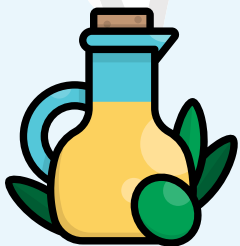
Existe una estrecha relación entre nutrición, inmunidad e infección.



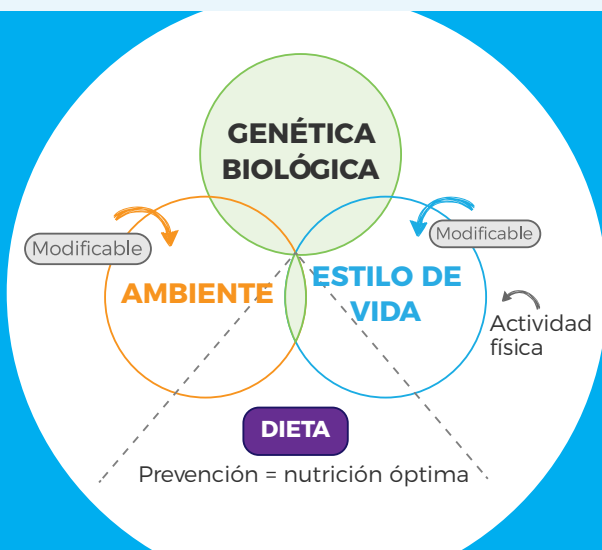
El consumo elevado de **frutas, hortalizas, suplementos polivitamínicos, antioxidantes y vitamina B6** mejoran la respuesta inmunitaria en todas las personas reduciendo el riesgo y la duración de episodios infecciosos.

## Salud mental y deterioro cognitivo

Hoy se sabe que aproximadamente **entre un tercio y la mitad de los factores relacionados con estas enfermedades crónico degenerativas (ECD)** son factores dietéticos. Podría pensarse que esto es algo poco esperanzador, ya que hay que comer todos los días. Sin embargo, este aspecto negativo tiene la contrapartida de que, a diferencia de otros factores como los genéticos, tenemos la posibilidad de prevenir (o, más exactamente, retrasar) la aparición de estas enfermedades modificando las características de nuestra dieta.



El **ácido oleico** (aceites de oliva, girasol, etc...), el **ácido fólico** (legumbres, hortalizas, frutas, verduras, frutos secos, etc...) y también algunos **antioxidantes** de la dieta presentan un papel protector del estado cognitivo y mental.



Partimos de la base, por tanto, de que una gran proporción de las enfermedades que en la actualidad pueden prevenirse están relacionadas con nuestros hábitos alimentarios. En este sentido, hoy hay un total consenso en la comunidad científica sobre el hecho de que la elección más importante que se puede hacer para influir a medio y a largo plazo en nuestra salud (aparte de dejar de fumar, aumentar su actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es la **modificación de la dieta**.

**Por tanto, debemos iniciar unos hábitos alimentarios saludables.**

En la próxima entrega hablaremos de:

**06/ Objetivos nutricionales (parte 1)**





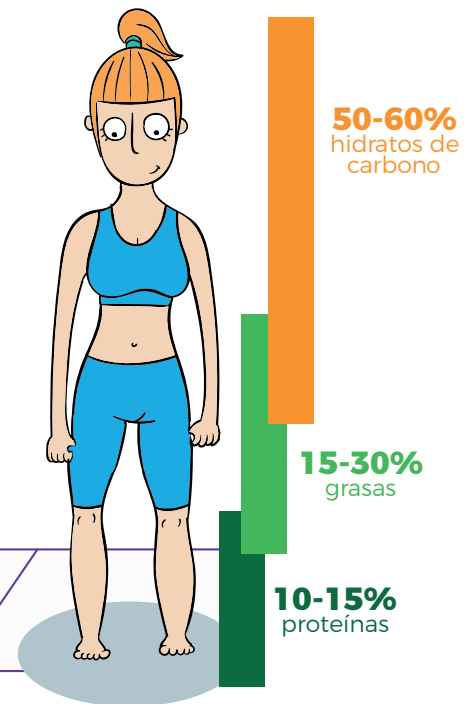
# Campaña de hábitos saludables

## 06/ Objetivos nutricionales (parte 1)

Los objetivos nutricionales consisten en la necesidad de ingerir los alimentos en **cantidad, calidad y variedad adecuada**, de manera que nos provean de la energía suficiente para desarrollar todas nuestras actividades cotidianas.

Para que nuestra alimentación cumpla estos requisitos y sea equilibrada **deberíamos consumir** un 10-15% de proteínas, el 15-30 % de grasas y el 50-60 % de hidratos de carbono.

El **organismo humano está compuesto** por un elevado número de sustancias orgánicas e inorgánicas, de las cuales 39 (9 aminoácidos, 2 ácidos grasos, 14 vitaminas y 14 elementos inorgánicos), se consideran esenciales, es decir no son sintetizables por el organismo, por lo que deben formar parte de la dieta habitual.








9 aminoácidos	2 ácidos grasos	14 vitaminas	14 elementos inorgánicos
------------------	--------------------	-----------------	-----------------------------

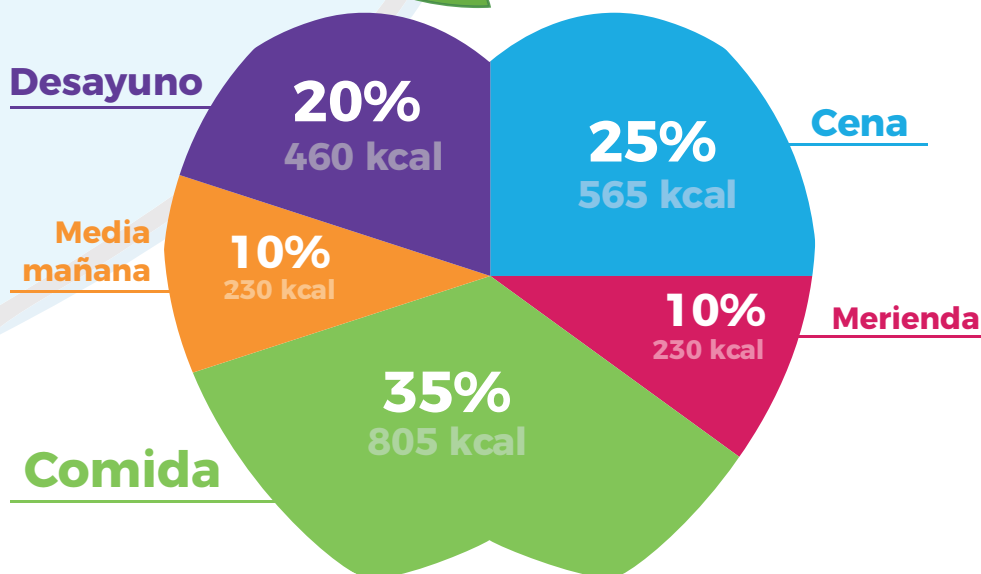
Los requerimientos de los nutrientes esenciales, se definen como la **cantidad mínima de dichos nutrientes** cuyo aporte continuado diariamente permite el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento, desarrollo y evitación de las enfermedades.






### 13 pautas a seguir

- Disfruta con la comida.
- Reparte los alimentos en 3-5 comidas diarias, sin olvidar el **desayuno**.
- Consume una **dieta variada y con moderación** para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejables (índice de masa corporal [IMC] = 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>). Evita ganar más de 5 kg durante la etapa adulta. Para ello equilibra la ingesta de alimentos con lo que gaste mediante la realización del trabajo habitual o de ejercicio físico.

-  **Aumenta el consumo de:** cereales integrales no azucarados, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra dietética, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas.
-  Incluye en la dieta **los pescados**, principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3.
-  Usa preferentemente **aceite de oliva** como grasa culinaria por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oleico.
-  **Modera el consumo** de carne, grasa saturada, colesterol y grasas hidrogenadas.
-  Intenta tener la **distribución calórica adecuada**

## Ejemplo de dieta 2.300 kcal / día



-  Limita el uso de **sal** y de alimentos que la contienen.
-  Bebe unos **dos litros de agua** al día (unos ocho vasos de agua).
-  Mantén la **tradición** gastronómica y la **variedad** de platos y recetas de la dieta mediterránea española.
-  **Permanece activo.** Realiza diariamente al menos 30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada (60 minutos en el caso de los niños y de los adultos con sobrepeso) y controla el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
-  Evita el **tabaco y el alcohol**.

## Consumos recomendados



### Diario

**Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas.** 4-6 raciones/día

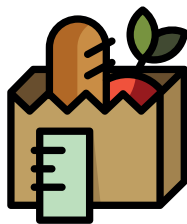
**Leche, yogur, queso**  
2-4 raciones/día

**Verduras y hortalizas**  
Al menos 2 raciones/día

**Frutas**  
Al menos 3 raciones/día.

**Aceite de oliva**  
3-6 raciones/día

**Agua**  
4-8 raciones/día



### Semanal

**Pescados y mariscos**  
3-4 raciones/semana

**Carnes magras**  
3-4 raciones/semana

**Huevos**  
3-4 raciones/semana

**Legumbres**  
2-4 raciones/semana

**Frutos secos**  
3-7 raciones/semana



### Ocasional

**Grasas**  
Mantequilla

**Dulces**  
Bollería, caramelos, pasteles

**Bebidas refrescantes**

**Helados**  
Carnes grasas, embutidos



En la próxima entrega hablaremos de:

07/ Objetivos nutricionales. Parte 2  
**Raciones**

# Campaña de hábitos saludables

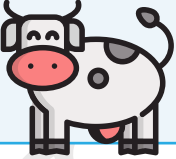


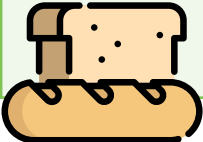





## 07/ Objetivos nutricionales (parte 2). Raciones

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><b>Leche y derivados</b></p>	 <p>Frecuencia</p> <p><b>2-4 raciones al día</b></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><b>Pan, arroz, pasta, patatas, cereales</b></p> <p>Normales o integrales</p>	 <p>Frecuencia</p> <p><b>4-6 raciones al día</b> (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><b>Verduras y hortalizas</b></p>	 <p>Frecuencia</p> <p><b>Al menos 2 raciones al día</b></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><b>Frutas</b></p>	 Frecuencia <b>Al menos 3 raciones al día</b>	Peso por ración, en crudo y neto. <b>120 - 200 g.</b>	 Medida casera <b>1 pieza mediana</b> <b>1 taza de cerezas, fresas...</b> <b>2 rodajas de melón</b>
--	---	--	---

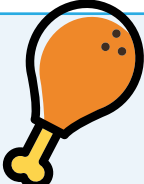


 <p><b>Aceite de oliva</b></p>	 Frecuencia <b>3-6 raciones al día</b>	Peso por ración, en crudo y neto <b>10 ml.</b>	 Medida casera <b>1 cucharada casera</b>
--	--	---	--




### Raciones recomendadas **SEMANALMENTE** para un adulto

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










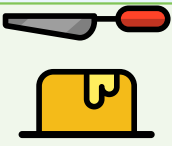





 <p><b>Frutos secos</b></p>	 Frecuencia <b>3-7 raciones a la semana</b>	Peso por ración, en crudo y neto <b>20 - 30 g.</b>	 Medida casera <b>1 puñado pequeño</b> <b>20 avellanas o almendras</b>
--	---	---	---

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

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


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

## Raciones recomendadas **OCASIONALMENTE** para un adulto

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



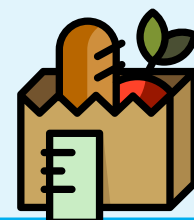
**Diariamente**  
Al menos 30 minutos de actividad moderada

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)



## Campaña de hábitos saludables

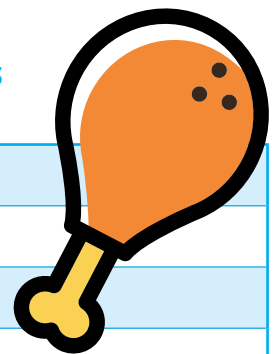
### 08/ Objetivos nutricionales (parte 3). Análisis nutricional

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.

No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

A continuación exponemos el **análisis de objetivos nutricionales** que necesita nuestro organismo para mantener unos valores saludables (SENC, 2011; FAO/WHO, 2008; EFSA, 2009)

#### Rango aceptable de distribución de macronutrientes



<b>Proteínas</b>	10% - 15% VCT
<b>Ácidos grasos saturados</b>	< 7% o 8% VCT
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	5% VCT
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	20% (La diferencia)
<b>Grasas total</b>	< 30% VCT o < 35% VCT Si se consumen aceites monoinsaturados en alta proporción como el aceite de oliva
<b>Hidratos de carbono</b>	50 - 60% VCT, principalmente complejos de bajo índice glucémico
<b>Mono y disacáridos</b> (excepto lácteos, frutas y verduras)	< 6-10% VCT
<b>Fibra dietética</b>	> 22-25 g/día en mujeres > 30-35 g/día en hombres > 12-14 g/1.000 kcal
<b>Fibra insoluble / soluble</b>	1,5 - 3 (25-50% del total de fibra soluble)

VCT: Valor calórico total de la dieta

**Calidad de la grasa**

AGP/AGS	$\geq 0,5$
(AGP+AGM) / AGS	$\geq 2$
n-3 AGP Ácido $\alpha$ -Linolénico	2 g/día. 0,5%-1% VCT
n-6 AGP Ácido Linoleico	10 g/día. 2,5%-9% VCT
EPA + DHA	250 mg/día
Relación n-6/n-3	4/1 - 5/1
Colesterol	< 300 mg/día < 100 mg/1.000 kcal (en dietas de unas 2.500 kcal)
Ácidos grasos trans	< 1% VCT. < 3 g/día



VCT: Valor calórico total de la dieta

**Minerales**



**5 gr. / día**

es la cantidad máxima de sal que deberíamos ingerir al día

Sal // Sodio*	< 5 g/día // < 2.000 mg día
Fe hemo (de origen animal)	40% del total de hierro
Relación vitamina C / Fe no hemo	4/1
Calcio	1.000 mg/día
Ca/P	1,3/1
Yodo	150 $\mu$ g/día
Flúor	1 mg/día

\* Mg NaCl x 0,4 = mg Na. // Mg Na x 2,54 = mg NaCl



**Fruta**  
Más de  
400 g/día

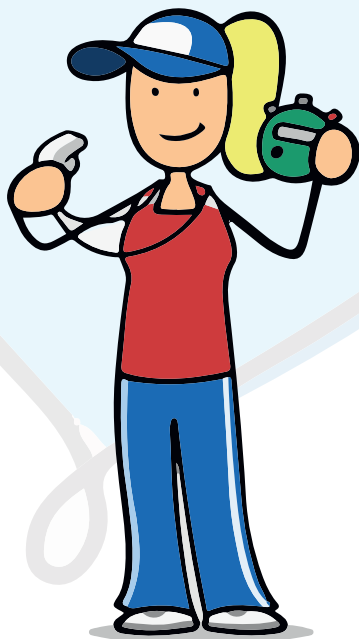
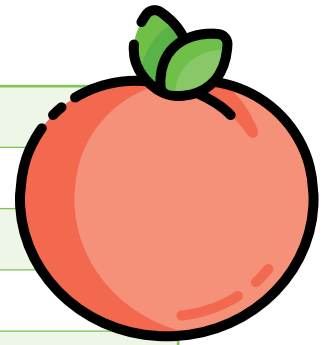


**Verdura**  
Más de  
300 g/día



Vitaminas

Tiamina	0,4 mg/1.000 kcal
Riboflavina	0,6 mg/1.000 kcal
Equivalentes de niacina	6,6 mg/1.000 kcal
Vitamina B6 (mg) / proteína (g)	> 0,02
Vitamina E (mg) / AGP (g)	> 0,4
Folatos	> 400 µg/día
Vitamina D	5 µg/día (200 UI) (en mayores de 50 años, 10 µg/día (400 UI) 15-30 min/día de exposición lumínica



Actividad física

**PAL > 1,75**  
45-60 minutos día

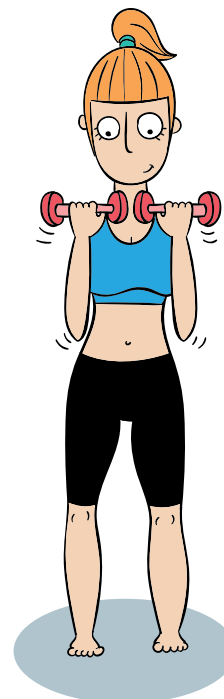
*PAL: factor de actividad física en la población de países desarrollados.*

*Actividad física ligera índice PAL 1,4*

IMC  
Índice de masa corporal

**18,5 -25**

En mayores de 65 años,  
23-26



En la próxima entrega hablaremos de:

**09/ El desayuno**



## Campaña de hábitos saludables

### 09/ La importancia del desayuno

Los cambios observados en el modelo tradicional de distribución de las comidas y, especialmente los relacionados con el hábito del desayuno, son uno de los aspectos que más preocupan actualmente a los dietistas y nutricionistas.

Las transformaciones producidas en la sociedad, los nuevos estilos de vida y, en definitiva, la falta de tiempo, han dado lugar a una **tendencia** progresivamente mayor a **realizar desayunos cada vez más ligeros** e incluso a omitirlos. Además, incluso, entre las personas que desayunan habitualmente, el desayuno es, muchas veces, poco satisfactorio desde el punto de vista nutricional.

Este problema se agrava si se tiene en cuenta la también progresiva tendencia a aligerar las cenas, dando lugar a una **distribución horaria de las comidas a veces irracional** con repercusiones negativas en el estado nutricional y, por tanto, en la salud.

El desayuno puede definirse simplemente como la **primera comida del día**. Pero esta definición, sin embargo, no deja entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total, especialmente en los niños y adolescentes que son, por otro lado, los que con mayor frecuencia se saltan esta comida.

La omisión del desayuno o la realización de desayunos nutricionalmente incorrectos se ha asociado con un **menor rendimiento físico e intelectual** y con una menor ingesta de algunos nutrientes, contribuyendo a aumentar los desajustes o desequilibrios en la dieta pues los niños que no desayunan tienen mayor dificultad para alcanzar las ingestas recomendadas de energía y nutrientes.

## Buenos días desayuno

Tu primera comida del día

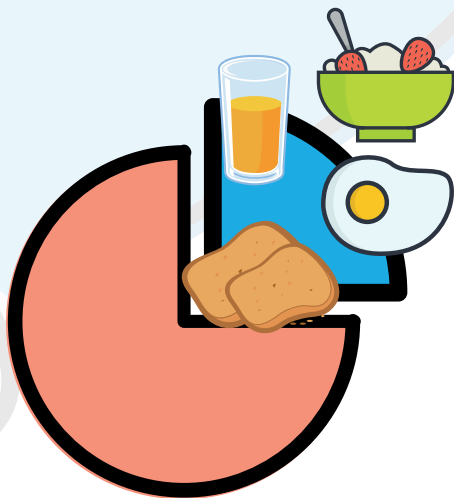


Dedícale algo de tiempo. Tu salud te lo agradecerá

Además, estos hábitos poco saludables, instaurados en la infancia, serán posteriormente muy difíciles de corregir en el adulto. Es importante recordar que la infancia es la mejor época para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Por ello, **el desayuno debe ser planificado cuidadosamente en cualquier programación dietética.**

## Desayuno y alimentación

La alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes. De hecho, **está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta.** El desayuno **debe aportar la cuarta parte** de las calorías diarias y es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en la dieta: lácteos, frutas y cereales, entre otros.



El desayuno nutricionalmente equilibrado debe aportar el **25% de las necesidades diarias** de energía, e incluir alimentos de **cuatro grupos distintos**

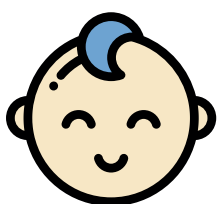


Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no aportan prácticamente ningún nutriente.



Es importante desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual.

El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar el día.



**En la infancia y en la adolescencia** -etapas de máximo crecimiento-, el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo. Para muchas personas, el consumo de lácteos -principal fuente de calcio- está asociado con el desayuno, de manera que si éste no se realiza, la falta de calcio podría dar lugar a deficiencias que repercutirían en la salud (alteraciones del crecimiento, osteoporosis, etc.).

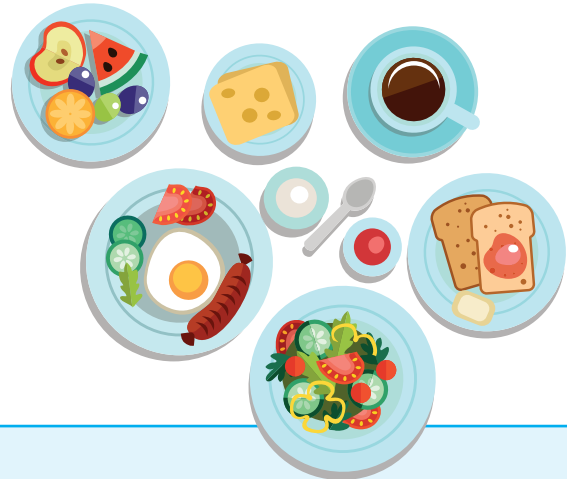


**En los adultos** permite mantener una dieta equilibrada y en las personas mayores, además de ser una comida apetecible y deseada, presenta la ventaja de incluir alimentos fáciles de conservar, preparar, masticar y digerir.

Además, contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y ayuda a mantener el peso, pues evita que se llegue a la comida con una necesidad compulsiva de comer.

## No es necesario desayunar siempre lo mismo.

Es casi la única comida que nos permite comer "a la carta", sólo hay que abrir la nevera o la despensa y prepararse un desayuno "a la medida".



### Recuerda

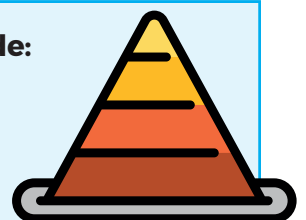
- 1 Desayuna a diario
- 2 Desayuna toda tu vida
- 3 Realiza un desayuno completo
- 4 Toma el 25% de lo que necesitas al día
- 5 Incluye distintos tipos de alimentos
- 6 Varía tus desayunos



**El desayuno equilibra tu dieta y te ayuda a rendir más**

En la próxima entrega hablaremos de:

**10/** Pirámide de alimentación saludable



# Campaña de hábitos saludables

## 10/ La pirámide de alimentación saludable

La mejor manera de alcanzar un estado **nutricional adecuado** es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.

Te presentamos la **Pirámide de la Alimentación Saludable** que nos ayuda a escoger los alimentos que necesitamos para mantener el estado de salud óptimo.

Esta pirámide ha sido elaborada y diseñada por la **Sociedad Española de Salud Comunitaria\***; y revisada por última vez en 2015.

### Te recordamos que



### Alimentación tradicional

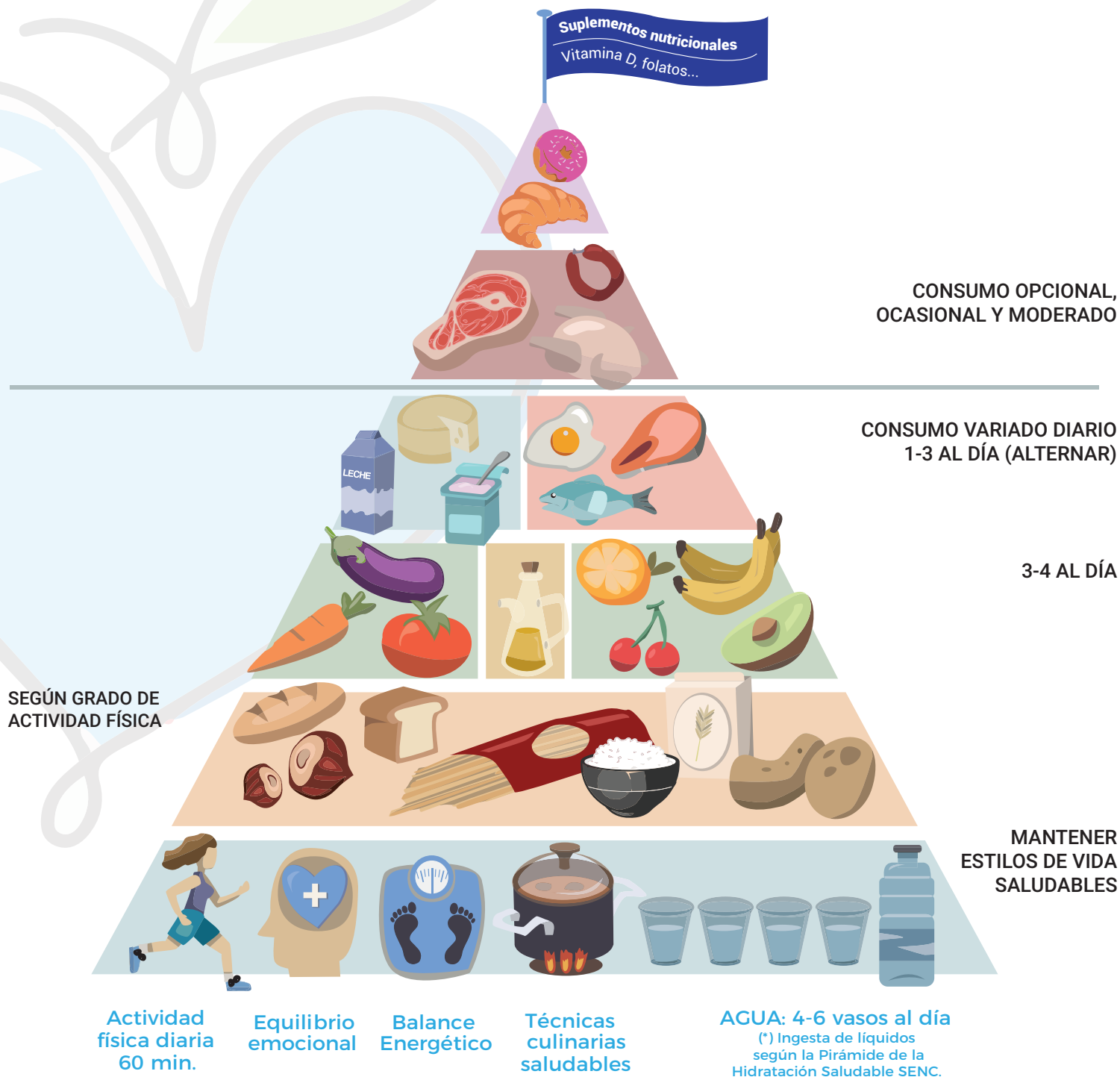
- variada
- de cercanía
- sostenible
- equilibrada
- confortable
- en compañía
- con tiempo

*(\*) El Grupo de Trabajo SENC para la actualización de las Guías Alimentarias para la población española ha venido trabajando en los dos últimos años en la revisión de la evidencia científica como base para la actualización de las Guías Alimentarias. Ha considerado los problemas de salud más frecuentes con un enfoque de salud pública, los hábitos alimentarios más prevalentes, así como la práctica de actividad física y sedentarismo en la población española. También ha tenido en cuenta el actual contexto socioeconómico y factores culturales relevantes.*

*Una parte importante del proceso de revisión ha sido la implicación de los consumidores, considerando sus aportaciones y puntos de vista. También se ha contado con otros sectores implicados. Nuestro reconocimiento al trabajo, aportaciones, comentarios e implicación de todos los científicos, ciudadanos y profesionales que han colaborado en esta iniciativa.*



**Pirámide de alimentación saludable**



En la próxima entrega hablaremos de:

**11/ Especial nutrición:  
Resumen**

