

A woman with long brown hair, wearing a grey turtleneck sweater, is looking down at a healthy meal on a table. The table is set with a white plate of food, a glass of orange juice, a bowl of hummus, a halved grapefruit, a bowl of white cheese, a cucumber, a tomato, and a wooden cutting board with sliced mango and avocado. The background shows a kitchen with grey cabinets and a white chair.

*aprendiendo
a cuidarte.*

Recomendaciones para una

alimentación
saludable



Esta guía informativa está basada en el documento elaborado en diciembre de 2022 “Recomendaciones para una alimentación saludable” dirigido a los profesionales de la salud y con ISBN: 978-84-09-53125-7. El contenido ha sido adaptado para difusión a la ciudadanía por la Escuela Cántabra de Salud en julio de 2024.

Edita: Servicio Cántabro de Salud
1ª edición: julio 2024

Adaptación: Escuela Cántabra de Salud
Diseño y Maquetación: Rocío Martínez Ocaña

Contenidos

01 Introducción

02 Objetivos

03 Recomendaciones para una vida saludable

- Principios básicos para una alimentación saludable
- Dieta Mediterránea como patrón alimentario
- El plato para comer saludable de Harvard
- Decálogo de la alimentación saludable
- Cómo Leer las Etiquetas de los Alimentos
- Consejos para Hacer una Compra de Alimentación Saludable

04 Por tu salud

Introducción



Una alimentación equilibrada y saludable es fundamental para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, adoptar una dieta saludable puede resultar complicado debido a la gran cantidad de información disponible y a los desafíos que enfrentamos en nuestro día a día. Esta guía ha sido creada con el objetivo de proporcionar a la ciudadanía en general las herramientas y conocimientos necesarios para tomar decisiones informadas y saludables sobre su alimentación.

Entender qué alimentos elegir, cómo leer las etiquetas nutricionales y cómo planificar nuestras compras de manera efectiva son habilidades esenciales para llevar una dieta equilibrada. Además, es importante reconocer que la accesibilidad y disponibilidad de alimentos saludables pueden variar según el contexto social y económico de cada persona. Por eso, esta guía también considera los determinantes sociales de la salud, ofreciendo consejos prácticos y accesibles para todos, independientemente de su situación socioeconómica.

Recuerda que cada pequeño cambio hacia una alimentación más saludable cuenta. No se trata de hacer una transformación radical de la noche a la mañana, sino de incorporar hábitos positivos poco a poco. Con el tiempo, estos cambios se sumarán y tendrás una dieta más equilibrada y nutritiva que contribuirá a tu bienestar general.

Esperamos que esta guía sea un recurso útil y práctico en tu camino hacia una alimentación más saludable.

¡Comencemos juntos este viaje hacia una mejor salud y calidad de vida!



Objetivos

1. Promover una alimentación saludable

Fomentar el consumo de alimentos nutritivos y equilibrados.

2. Prevenir enfermedades

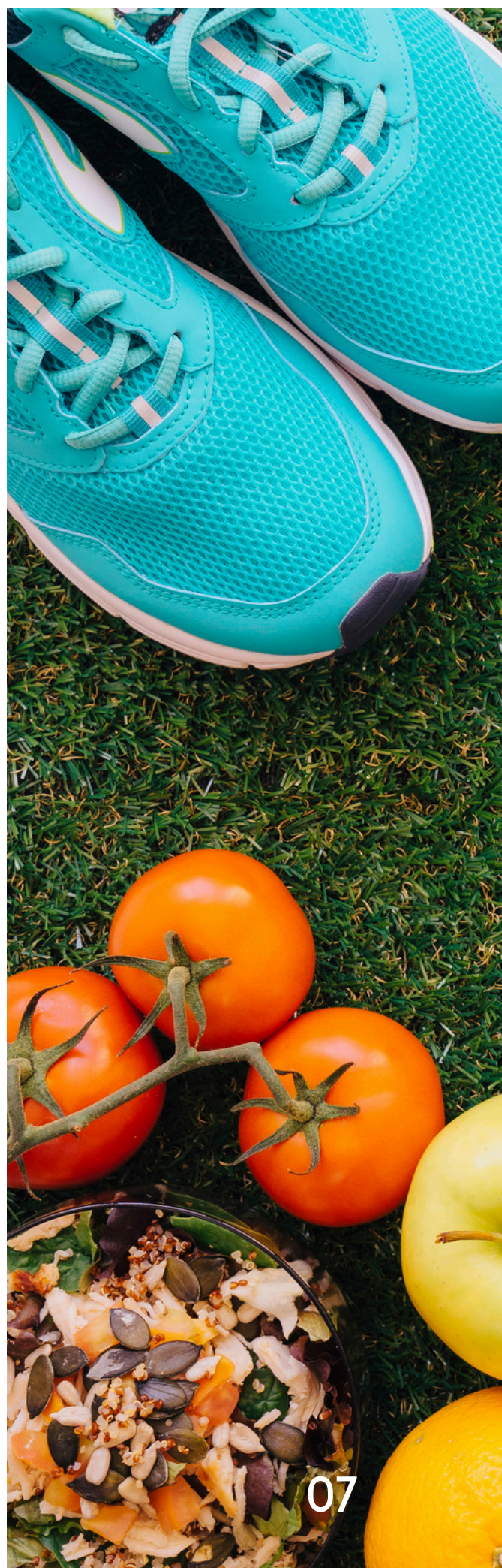
Reducir el riesgo de enfermedades crónicas mediante una dieta adecuada.

3. Mejorar la calidad de vida

Ayudar a las personas a sentirse mejor y vivir más tiempo.

Recomendaciones para una alimentación saludable

Alimentación saludable, definida por el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas de **2013**, es aquella que permite alcanzar y mantener un buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos.



Principios básicos para una alimentación saludable

Satisfactoria agradable y placentera.

Completa que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo.

Adaptada que se adapte a las características individuales: edad, actividad física, estado de salud, aspectos sociales y culturales.

Equilibrada todos los nutrientes deben guardar una proporción entre sí, para cubrir las necesidades energéticas.

Variada con presencia de una amplia gama de productos de cada grupo de alimentos, porque a mayor variedad, mayor seguridad de suministrar todos los nutrientes necesarios.

Segura no debe constituir un riesgo para nuestra salud, evitando la presencia de contaminantes y microorganismos patógenos que superen los límites de seguridad establecidos en la normativa y que puedan resultar nocivos.

Asequible que sea económicamente viable.

Dieta Mediterránea como patrón alimentario.

La dieta mediterránea es considerada uno de los patrones alimentarios con mayor evidencia científica acumulada estando vinculada a una mayor esperanza de vida y a un efecto protector frente a enfermedades crónicas.

Es un modelo de alimentación equilibrado incluyendo las peculiaridades específicas de cada uno de los países del área mediterránea. Se caracteriza por:

- Frecuencia alta de **consumo de cereales de grano entero** (pan, pasta, arroz). Supone gran aporte de fibra.
- Frecuencia alta de **consumo de legumbres**, como fuente de proteínas saludables.
- Alto consumo **de frutas, verduras y hortalizas**, dependiente de la estacionalidad de los cultivos.
- Consumo moderado de **pescado, principalmente graso**. Lo que aporta un alto contenido en ácidos omega-3, relacionado con una disminución de la enfermedad coronaria.
- Consumo moderado de **leche y productos lácteos fermentados**.
- **Consumo moderado-bajo de carne**, predominantemente magra.
- Frecuencia moderada de **consumo de huevos**.
- **Aceite de oliva como fuente principal de grasa y frutos secos**.
- Uso habitual de **especias y condimentos, ajo y cebolla** en las preparaciones culinarias.

Además, incluye elementos asociados al estilo de vida saludable, como son: moderación, socialización, actividad física moderada de forma regular y descanso; además de potenciar la conciencia sobre la riqueza de nuestros productos frescos, mínimamente procesados, locales y de temporada, así como de nuestra cultura culinaria, contribuyendo a la reducción del impacto ambiental, la riqueza en biodiversidad y a la sostenibilidad.



El plato saludable de Harvard

Una herramienta visual, sencilla, de fácil comprensión, que propone básicamente una alimentación mediterránea es “**El Plato para Comer Saludable**” (Ilustración 1), creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard en 2011.

Es una guía para crear comidas saludables y equilibradas.



Decálogo de la alimentación saludable

Consume una Dieta Variada y Equilibrada

01

Ejemplo: Asegúrate de incluir en tu dieta diaria una amplia variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios. Un menú equilibrado podría incluir una ensalada de espinacas y tomates (verduras), arroz integral (cereales integrales), garbanzos (legumbres), pechuga de pollo (proteína magra) y un vaso de leche (producto lácteo).

Aumenta el Consumo de Frutas y Verduras

02

Consejo: Intenta consumir al menos **5 porciones** de frutas y verduras al día. Puedes añadir frutas a tu desayuno, como plátanos o fresas, y comer una variedad de verduras en tus almuerzos y cenas, como zanahorias, brócoli o pimientos, por ejemplo.

Elige Cereales Integrales

03

Consejo: Opta por pan integral, arroz integral, pasta integral y otros cereales integrales en lugar de sus versiones refinadas. Los cereales integrales tienen más fibra y nutrientes, y ayudan a mantener una digestión saludable.

Modera el Consumo de Azúcares y Dulces

04

Consejo: Reduce la ingesta de azúcares añadidos y evita los alimentos y bebidas azucaradas. En lugar de un refresco, opta por agua o té sin azúcar, y en lugar de galletas, elige frutas frescas o frutos secos.

Limita el Consumo de Sal

05

Consejo: La ingesta diaria de sal no debe superar los 5 gramos (aproximadamente una cucharadita). Lee las etiquetas de los alimentos para controlar el consumo de sodio y prefiere opciones bajas en sal. Cocina en casa usando hierbas y especias para dar sabor a tus comidas sin necesidad de añadir sal.



Decálogo de la alimentación saludable

Consume Grasas Saludables

06

Consejo: Elige grasas saludables como las presentes en el aceite de oliva, aguacates, frutos secos y pescados grasos. Evita las grasas trans y limita las grasas saturadas presentes en alimentos procesados y fritos. Por ejemplo, en lugar de margarina, usa aceite de oliva para cocinar.

Hidrátate Adecuadamente

07

Consejo: Bebe suficiente agua cada día. La cantidad recomendada es al menos 8 vasos (**2 litros**) al día. Lleva contigo una botella de agua para recordar beber regularmente y limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.

Modera el Consumo de Alimentos Procesados

08

Consejo: Opta por alimentos frescos y naturales siempre que sea posible. Los alimentos procesados suelen contener altos niveles de sal, azúcar y grasas no saludables. Prepara tus comidas en casa.

Planifica Tus Comidas

09

Consejo: Planifica tus comidas con anticipación para asegurarte de que sean equilibradas y variadas. Prepara una lista de compras antes de ir al supermercado para evitar compras impulsivas. Cocina grandes cantidades y guarda porciones para días posteriores.

Haz ejercicio físico diariamente

10

El ejercicio físico realizado de forma regular, adaptado a su condición física y edad, previene la aparición de enfermedades crónicas y mejora su salud mental. Si lo combina con ejercicios de fuerza el efecto es aún mejor para la salud.



Cómo Leer las Etiquetas de los Alimentos

Leer las etiquetas de los alimentos es una habilidad esencial para mejorar tu alimentación y tomar decisiones informadas sobre los productos que consumes. A continuación, te explicamos cómo interpretar las diferentes secciones de una etiqueta de alimentos para que puedas elegir los productos más saludables.



Lista de Ingredientes

La lista de ingredientes muestra todos los componentes que se han utilizado para hacer el alimento, ordenados de mayor a menor según la cantidad presente en el producto. Aquí tienes algunos consejos para leer la lista de ingredientes:

- **Orden de los ingredientes:** Los ingredientes están listados en orden de predominancia. El primer ingrediente es el que está presente en mayor cantidad.
- **Ingredientes naturales y mínimos:** Busca productos con listas de ingredientes cortas y fáciles de entender. Evita los productos con muchos aditivos, colorantes y conservantes.
- **Azúcares y grasas ocultas:** Aprende a identificar diferentes nombres para el azúcar (glucosa, jarabe de maíz, fructosa, etc.) y las grasas (aceite hidrogenado, grasa vegetal, etc.).



Información Nutricional

La información nutricional proporciona datos sobre el valor energético y la cantidad de nutrientes presentes en el alimento. Aquí te explicamos cada sección importante:

- **Porción o ración:** Verifica el tamaño de la porción. Todos los valores nutricionales se basan en una porción específica del producto. Ajusta tus cálculos si consumes más o menos de esa porción.
- **Calorías:** Indica la cantidad de energía que proporciona una porción del alimento. Para una dieta equilibrada, controla tu ingesta calórica diaria.
- **Macronutrientes:**
 - **Grasas:** Fíjate en las grasas totales, grasas saturadas y grasas trans. Limita el consumo de grasas saturadas y evita las grasas trans. Se recomiendan unos 10 gramos de grasas en cada comida (desayuno/comida/cena)
 - **Carbohidratos:** Incluye la cantidad de azúcares y fibra. Prefiere productos con más fibra y menos azúcares añadidos. Se recomiendan entre 45-60 gramos de carbohidratos en cada comida (desayuno/comida/cena)
 - **Proteínas:** Importante para el mantenimiento y la reparación de tejidos. Verifica la cantidad de proteínas por porción. Se recomiendan entre 15-35 gramos de proteínas en cada comida (desayuno/comida/cena)
- **Micronutrientes:**
 - **Vitaminas y minerales:** Comprueba la presencia de vitaminas y minerales esenciales como la vitamina A, C, calcio y hierro. Estos nutrientes son fundamentales para tu salud.

Ejemplo práctico

Para ilustrar cómo leer una etiqueta, tomemos como ejemplo un paquete de galletas integrales:

Lista de ingredientes: Harina integral de trigo, azúcar moreno, aceite de girasol, avena, sal, bicarbonato de sodio.

Información nutricional (por porción de 30g):

- Calorías: 150
- Grasas totales: 6g (Grasas saturadas: 1g, Grasas trans: 0g)
- Carbohidratos: 22g (Fibra: 3g, Azúcares: 5g)
- Proteínas: 3g
- Sal: 120mg

Valores diarios recomendados en gramos:

- Grasas totales: Aproximadamente 70g
- Grasas saturadas: Menos de 20g
- Fibra: Al menos 25g
- Azúcares: Menos de 50g
- Proteínas: Aproximadamente 50g
- Sal: Menos de 1500mg

Análisis del ejemplo:

- Grasas totales: 6g de 70g recomendados
- Grasas saturadas: 1g de menos de 20g recomendados
- Fibra: 3g de al menos 25g recomendados
- Azúcares: 5g de menos de 50g recomendados
- Proteínas: 3g de aproximadamente 50g recomendados
- Sal: 120mg de menos de 1500mg recomendados



En este ejemplo, puedes ver que las galletas son una buena fuente de fibra (3g sobre un mínimo de 25g diarios) y tienen una cantidad moderada de grasas saturadas (1g sobre un máximo de 20g diarios) y azúcares (5g sobre un máximo de 15g diarios). Basándote en esta información, podrías decidir si estas galletas encajan en tu dieta diaria. Por ejemplo, si buscas aumentar tu ingesta de fibra, estas galletas podrían ser una opción adecuada. Sin embargo, si estás intentando reducir tu consumo de azúcares, podrías considerar otras alternativas.

Consejos para Hacer una Compra de Alimentación Saludable

Hacer una compra de alimentación saludable no solo implica elegir productos nutritivos, sino también tener en cuenta la equidad y los determinantes sociales de la salud. Aquí te ofrecemos una serie de consejos prácticos que te ayudarán a tomar decisiones informadas y accesibles para mejorar tu dieta y la de tu familia..



1. Planificación y Organización

- Planifica tus comidas: Antes de ir al supermercado, planifica las comidas de la semana. Esto te ayudará a hacer una lista de compras enfocada y evitar compras impulsivas de alimentos no saludables.
- Haz una lista de compras: Lleva una lista con los alimentos que necesitas. Esto te permitirá centrarte en los productos esenciales y evitar los pasillos de comida chatarra.
- Compra en mercados locales: Siempre que sea posible, compra en mercados locales o ferias de agricultores. Los productos suelen ser más frescos, de temporada y a precios accesibles.



2. Presupuesto y Elección de Productos

- Aprovecha las ofertas y descuentos: Busca ofertas y promociones en frutas, verduras, legumbres y otros alimentos saludables. Compra productos en oferta que puedas almacenar o congelar para usarlos más adelante.
- Elige productos de temporada: Los alimentos de temporada suelen ser más baratos y tienen mejor sabor. Infórmate sobre cuáles son las frutas y verduras de temporada en tu región.
- Opta por marcas blancas: Las marcas blancas o del distribuidor suelen ser más económicas y, en muchos casos, igual de nutritivas que las marcas conocidas.



3. Equidad y Accesibilidad

- Comparte recursos y conocimientos: Participa en grupos comunitarios de compra o cooperativas de alimentos. Compartir recursos y conocimientos puede hacer que los productos saludables sean más accesibles y asequibles.

- Acceso a alimentos frescos: Si vives en una zona con acceso limitado a alimentos frescos, busca programas comunitarios o gubernamentales que ofrezcan asistencia para acceder a estos productos.
- Educación nutricional: Aprovecha los recursos educativos ofrecidos por entidades locales, como talleres de cocina saludable, cursos de nutrición y programas de alimentación saludable.



4. Selección de Alimentos Saludables

- Verduras y hortalizas: Llena tu carrito con una variedad de verduras y hortalizas frescas. Si el presupuesto es un problema, las verduras congeladas son una buena alternativa y conservan sus nutrientes.
- Frutas: Compra frutas frescas de temporada. Las frutas congeladas también son una opción nutritiva y conveniente.
- Legumbres: Las legumbres como lentejas, garbanzos y frijoles son una fuente excelente de proteínas y fibra, y suelen ser muy asequibles.
- Cereales integrales: Opta por arroz integral, pasta integral, avena y otros cereales integrales que son más nutritivos que sus versiones refinadas.
- Proteínas magras: Elige carnes magras, pollo, pescado y huevos. También puedes incluir tofu, tempeh y otras fuentes de proteínas vegetales.
- Lácteos: Compra leche, yogurt y quesos bajos en grasa. Si tienes intolerancia a la lactosa, busca alternativas fortificadas como leche de almendra o de soja.



5. Hábitos Saludables en la Compra

- Lee las etiquetas: Como mencionamos anteriormente, leer las etiquetas de los alimentos te ayudará a elegir productos con menos azúcares añadidos, sodio y grasas no saludables.
- Evita los alimentos procesados: Limita la compra de alimentos altamente procesados y con muchos aditivos. Opta por alimentos frescos o mínimamente procesados.
- Compra en cantidades adecuadas: Adquiere la cantidad justa de alimentos para evitar el desperdicio. Planifica porciones y almacenamiento adecuado.



6. Consideraciones Sociales y Culturales

- Respetar la diversidad cultural: Incluye alimentos tradicionales y culturales en tu dieta siempre que sean saludables. Esto no solo mejora la nutrición sino también respeta y celebra la diversidad cultural.
- Participación comunitaria: Colabora con organizaciones locales que promuevan la alimentación saludable y equitativa. Participa en huertos urbanos, bancos de alimentos y otras iniciativas comunitarias.

Por tu salud

Adoptar una alimentación saludable es una decisión que impacta positivamente en nuestra salud, bienestar y calidad de vida. A lo largo de esta guía, hemos proporcionado herramientas, conocimientos y consejos prácticos para ayudarte a mejorar tus hábitos alimenticios, elegir mejor los alimentos que consumes y hacer compras más conscientes y equilibradas.

Entender la importancia de una dieta variada y equilibrada, leer las etiquetas de los alimentos, moderar el consumo de sal y azúcar, y planificar nuestras comidas con anticipación son pasos esenciales para alcanzar una alimentación más saludable.

Recuerda que cada pequeño cambio hacia una alimentación más saludable cuenta. No se trata de transformaciones radicales, sino de incorporar hábitos positivos de manera progresiva y sostenible.

Esperamos que esta guía haya sido de ayuda y te inspire a tomar decisiones alimenticias más saludables y conscientes.

¡Empieza hoy mismo a implementar estos cambios y disfruta de los beneficios para tu salud y bienestar a largo plazo!



aprendiendo
a vivir



Escuela cántabra
de salud

www.saludcantabria.es

www.scsalud.es

www.escuelacantabradesalud.es