



## RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA POBLACIÓN GENERAL EN TIEMPOS DE CV19 Y PARA LAS PATOLOGÍAS CRÓNICAS MAS FRECUENTES



# ALIMENTOS SALUDABLES

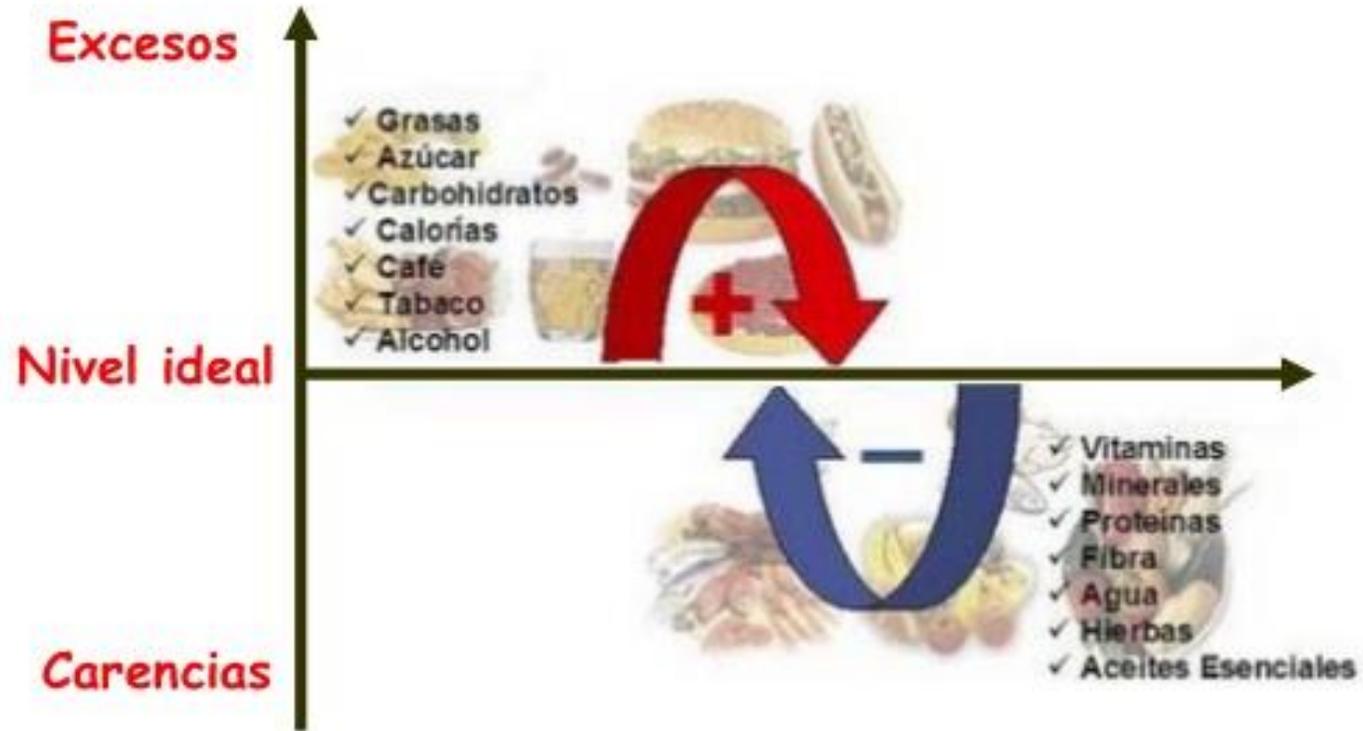
## Alimentos saludables



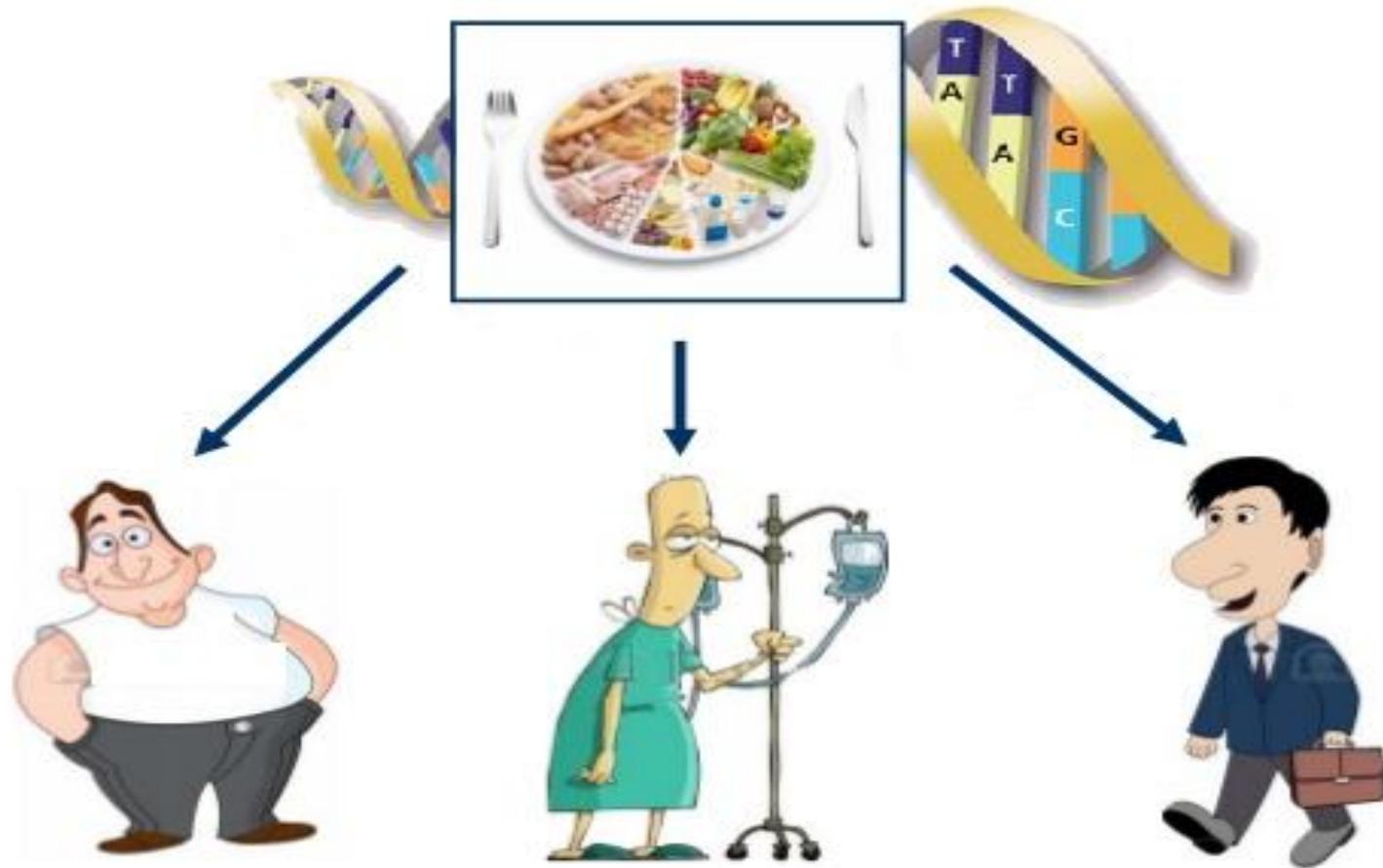
## ALIMENTOS PROHIBIDOS/CONSUMO MODERADO



# Desequilibrios nutricionales



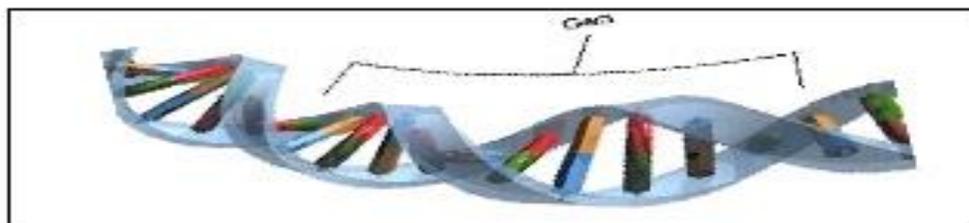
# No todos somos iguales



## Determinantes de la salud



**SALUD**



# Pirámide de la Alimentación Saludable



**“QUE TU ALIMENTACIÓN SEA TU MEDICINA, QUE TU MEDICINA  
SEA TU ALIMENTO”**  
HIPÓCRATES



# LOS ALIMENTOS QUE NECESITAMOS.....

DADO QUE NO HAY UN ÚNICO ALIMENTO COMPLETO, EXCEPTO LA LECHE MATERNA PARA EL BEBÉ, TODOS NECESITAMOS UNA **ALIMENTACIÓN LO SUFICIENTEMENTE VARIADA** QUE NOS GARANTICE UN APOORTE NUTRITIVO ADECUADO.



# LOS ALIMENTOS QUE NECESITAMOS...

## ALIMENTOS FORMADORES

- LOS ALIMENTOS QUE NECESITAMOS... PERMITEN EL CRECIMIENTO, EL DESARROLLO Y EL MANTENIMIENTO DE LAS ESTRUCTURAS DE NUESTRO CUERPO: MÚSCULOS, VÍSCERAS, HUESOS... SE TRATA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS.



# LOS ALIMENTOS QUE NECESITAMOS...

- **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

PERMITEN EL FUNCIONAMIENTO NORMAL DE NUESTRO ORGANISMO AL APORTAR EL 'COMBUSTIBLE' NECESARIO PARA TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES COTIDIANAS: TRABAJAR, ESTUDIAR, DESCANSAR, DIGERIR LOS ALIMENTOS, ETC. SON LOS CARBOHIDRATOS Y LAS GRASAS.



# LOS ALIMENTOS QUE NECESITAMOS...

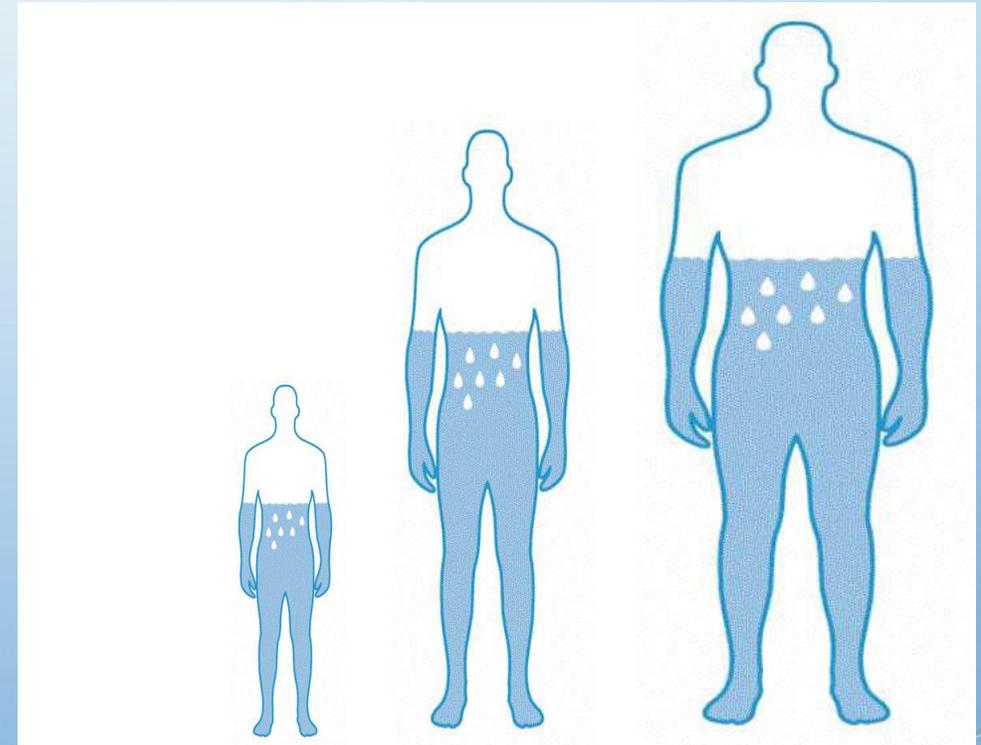
## ALIMENTOS REGULADORES

HACEN QUE NUESTRO CUERPO PUEDA UTILIZAR CONVENIENTEMENTE EL RESTO DE ALIMENTOS: LOS FORMADORES Y LOS ENERGÉTICOS. SIN LOS REGULADORES, NUESTRO METABOLISMO NO FUNCIONARÍA DE FORMA ADECUADA. SON LAS FRUTAS Y LAS HORTALIZAS.



# PROPUESTAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN .....

- **PODEMOS MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN COTIDIANA DE FORMA SENCILLA Y AGRADABLE SIGUIENDO ESTAS NORMAS...**



# PROPUESTAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN .....

**MANTENER UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA, ADAPTADA A NUESTRAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES (\*)**  
(EDAD, PESO Y ALTURA, SEXO, EMBARAZO O LACTANCIA, ACTIVIDAD FÍSICA, POSIBLES ENFERMEDADES, ETC.)



# PROPUESTAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN .....

- ESTA MANERA DE ALIMENTARSE, VARIADA, EQUILIBRADA Y SALUDABLE EN ESPAÑA SE LLAMA



DIETA MEDITERRÁNEA



# PROPUESTA 0

- **ESENCIAL: ¡HACER UNA BUENA CESTA DE LA COMPRA!**



# PROPUESTA 1

- **CONSUMIR VARIEDAD DE ALIMENTOS...**

La variedad, en cantidades adecuadas, garantiza ingerir todos los nutrientes necesarios (proteínas, vitaminas...) y las sustancias no nutritivas que sin embargo también son convenientes (fibra, etc.)



# PROPUESTA 2

- **PARA MANTENER EL PESO ADECUADO, ES NECESARIO**
- **EQUILIBRAR EL GASTO Y LA INGESTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS**

CALORIAS  
CONSUMI  
DAS



CALORIAS  
GASTADAS



# PROPUESTA 3

- **DISMINUYA LA INGESTA DE CALORÍAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS POCO NUTRITIVAS**  
(ESPECIALMENTE BEBIDAS Y COMIDAS DULCES, CON ALCOHOL Y RICAS EN GRASA).

**AUMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA**





# PROPUESTA 4-1

- **CONSUMA** SUFICIENTES CANTIDADES **DE FRUTAS.**
- ... **PROPUESTAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN**
- **MÍNIMO 3 RACIONES AL DÍA**
- RACIÓN MEDIA EN ADULTOS: **150-200 G. POR RACIÓN**
- MEJOR EN **PIEZAS ENTERAS** YA QUE EN ZUMO PERDERÁN PARTE DE SUS PROPIEDADES Y SE DESPERDICARÁ LA PULPA CON LA FIBRA.

1 RACIÓN:

1 manzana, 1  
naranja, 2 kiwis, 2  
mandarinas, 1  
tacita de fresas,  
uvas, cerezas....

## PROPUESTA 4-2

- **CONSUMA** SUFICIENTES CANTIDADES **DE HORTALIZAS.**

**AL MENOS, 2 RACIONES DIARIAS.**

RACIÓN MEDIA EN ADULTOS: **200-250 G. POR RACIÓN.** UNA

GUARNICIÓN DE VERDURAS EQUIVALE A ALREDEDOR DE ½ RACIÓN

PUEDA COMBINAR HORTALIZAS **CRUDAS Y COCINADAS** (UNA ENSALADA

Y UNA PARRILLADA DE VERDURAS, ETC.)



# PROPUESTA 5

- **CONSUMA PRODUCTOS ELABORADOS CON CEREALES INTEGRALES A DIARIO.**

**Pasta, arroz:** 2-3 raciones/semana de 60-80 g en seco  
**Preferiblemente integral** en vez de blanco o refinado  
(mayor aporte de fibra, vitaminas y minerales)

**Pan:** 2-3 raciones/ día de 40-50 g por ración.  
**Preferiblemente integral.**

La fibra está en: **verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras.** Es imprescindible para regular el tránsito intestinal, ayudar al control de la diabetes y del colesterol, etc



# PROPUESTA 6

- **CONSUMA PLATOS ELABORADOS CON LEGUMBRES SECAS AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA Y, MEJOR, DOS VECES.**

Son una fuente excelente de carbohidratos, fibra, hierro y proteínas vegetales. Con poca grasa, no contienen colesterol. Debemos olvidar el mito de que engordan



# PROPUESTA 7

- **CONSUMA FRUTOS SECOS A DIARIO**

APORTAN UNA CANTIDAD DESTACADA DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3  
UN CONSUMO REGULAR Y MODERADO (UNOS 30 G), NO FAVORECE EL  
SOBREPESO:

- 3 NUECES
- 8 AVELLANAS, 8 ALMENDRAS
- 10-12 PISTACHOS...

- EVITE TOMARLOS FRITOS O CON SAL. TOMAR UN PUÑADO DIARIO PROTEGE EL CORAZÓN



# PROPUESTA 8

- **USE ACEITE DE OLIVA VIRGEN!!!**

**Es el alimento básico de la Dieta Mediterránea y se han comprobado sus beneficios disminuyendo el riesgo de cáncer, de deterioro cognitivo, diabetes, controla el colesterol y la tensión arterial y es antioxidante.**

Evita las grasas saturadas: palma, palmiste, coco, parcialmente hidrogenadas, grasas trans. Lee las etiquetas de los alimentos envasados

Una buena idea: reduce las visitas a los restaurantes de comida rápida, el uso de alimentos procesados, los fritos, la bollería y los dulces



# PROPUESTA 9

- **INGIERA 2 - 4 TAZAS DIARIAS DE LECHE O SU EQUIVALENTE EN PRODUCTOS LÁCTEOS.**

**PROPUESTAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN.**

**LOS LÁCTEOS SON UNA FUENTE IMPRESCINDIBLE DE PROTEÍNAS, CALCIO, VITAMINAS D Y DEL GRUPO B.**

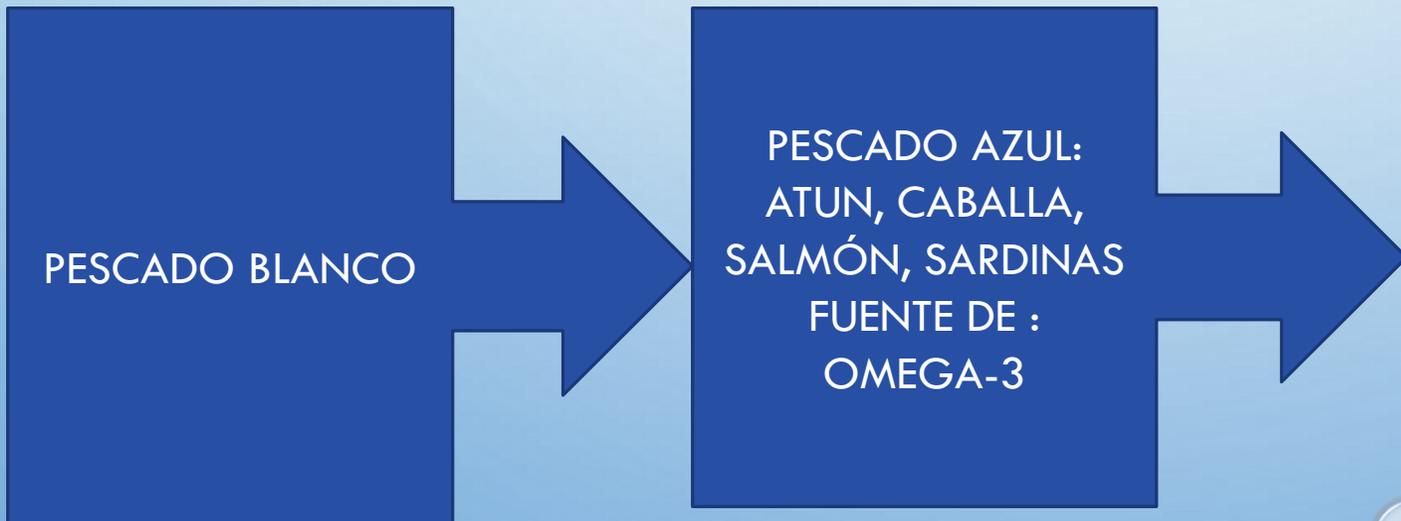
UNA RACIÓN ES:

1 VASO 200ML LECHE SEMI  
1 YOGURT  
1 PORCIÓN DE QUESO



# PROPUESTA 10

- **CONSUMA** SUFICIENTES CANTIDADES **DE PESCADO: AL MENOS, DOS VECES POR SEMANA.**
- **EL PESCADO AZUL DEBERÍA CONSUMIRSE CON CIERTA FRECUENCIA**



# PROPUESTA 11

**SELECCIONE Y CONSUMA PREFERIBLEMENTE PIEZAS MAGRAS DE CARNES Y AVES.**

## **Carne roja:**

De vacuno, cerdo y algunas partes del cordero.

Tomar moderadamente no más de **1 vez por semana** o cada dos semanas.

Raciones medias: 125-150 g

Es una carne rica en hierro y en grasas saturadas.

## **Embutidos y otras carnes procesadas:**

Consumo moderado y o casi

## **Carne blanca:**

Pollo, pavo, conejo. El cordero o el cerdo pueden ser blancas según la pieza (lomo de cerdo)

**3-4 veces/semana**

Raciones medias: 150 g en mujeres y 175 g en hombres (el equivalente al tamaño de la palma de la mano)

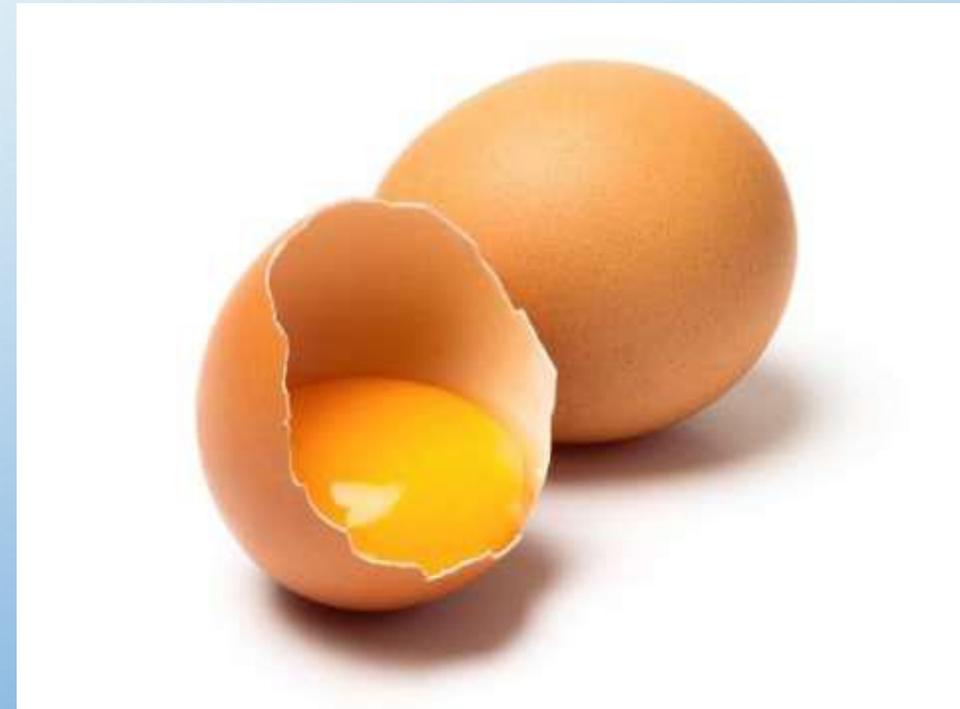


# PROPUESTA 12

## EL HUEVO ES UN ALIMENTO EXCELENTE.

- UN CONSUMO RAZONABLE SE HA COMPROBADO QUE NO CAUSA PERJUICIOS, NO SIENDO ACONSEJABLE LIMITAR SU CONSUMO.
- ES EL ALIMENTO QUE CONTIENE LAS PROTEÍNAS MÁS COMPLETAS Y DE MAYOR VALOR BIOLÓGICO.

LA YEMA CONTIENE GRASA SATURADA Y COLESTEROL, PERO TAMBIÉN ANTIOXIDANTES COMO LA LUTEÍNA Y LA ZEAXANTINA.



# PROPUESTA 13

- **CONSUMA MENOS DE 5 GRAMOS DE SAL AL DÍA (APROX. UNA CUCHARILLA Ó 2,300 MG DE SODIO)**

- Elija y prepare alimentos **con poca sal**
- Es importante estar atento al **contenido en sal de los alimentos envasados o ya preparados**
- **Si come fuera de casa** a menudo, señale que no desea sal añadida
- Pruebe a **substituir gradualmente** la sal por otros saborizantes: especias, plantas aromáticas, etc.
- Aprenda a **disfrutar del sabor propio de los alimentos** sin camuflarlos con un exceso de sal
- Consuma alimentos ricos en potasio: frutas y verduras



# PROPUESTA 14

- **LA INGESTA DE ALCOHOL NO ES RECOMENDABLE. QUIENES LO CONSUMAN (\*), DEBEN HACERLO MODERADAMENTE:**

**“AL DÍA, NO MÁS DE 1 BEBIDA LAS MUJERES Y 2 BEBIDAS LOS HOMBRES”**

**SON PREFERIBLES LAS BEBIDAS FERMENTADAS A LAS DESTILADAS**

- LAS BEBIDAS CON ALCOHOL SOLO DEBERÍAN INGERIRSE POR PARTE DE **ADULTOS SANOS** Y SIEMPRE DE FORMA MODERADA Y RESPONSABLE.
- LAS **MUJERES EMBARAZADAS O EN LACTANCIA** NO DEBEN INGERIR BEBIDAS CON ALCOHOL.
- LOS **MENORES** DEBEN ABSTENERSE .



# PROPUESTA 15

- **LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO: CONTRIBUYE DE FORMA IMPORTANTE A NUESTRO BIENESTAR... ESPECIALMENTE EN EL CASO DE LOS NIÑOS Y JÓVENES.**
- EN LA **DIETA MEDITERRÁNEA**, UN DESAYUNO CORRECTO ESTÁ FORMADO POR:
  - FRUTA Y/O ZUMO
  - LÁCTEO
  - CEREAL
- ADEMÁS, PUEDE INCLUIRSE UN **APORTE PROTEICO** BAJO EN GRASA.



# PROPUESTA 16

- **EL AZÚCAR AÑADIDO A ALIMENTOS Y BEBIDAS DEBE CONSUMIRSE MODERADAMENTE:**
  - **LA O.M.S. RECOMIENDA NO CONSUMIR MÁS DEL 5% DE LAS KCAL. DIARIAS COMO AZÚCAR.**
  - SI 2.000 KCAL ES LO QUE CONTIENE UNA DIETA HABITUAL EN ESPAÑA, EL 5% SERÍAN 100 KCAL QUE, COMO MÁXIMO, PODRÍAN CONSUMIRSE AL DÍA EN FORMA DE AZÚCAR. ESTA CANTIDAD CORRESPONDE A 25 G DE AZÚCAR.
- 
- BOLLERÍA, DULCES Y GALLETAS DEBEN CONSUMIRSE DE FORMA OCASIONAL DEBIDO A SU ALTA PROPORCIÓN DE AZÚCAR Y, A MENUDO, DE GRASA SATURADA. COMPRUE
  - LOS REFRESCOS SON, UNA FUENTE IMPORTANTE DE AZÚCAR.



# PROPUESTA 17

- **HIDRATACIÓN: ¡AGUA! + ACTIVIDAD FÍSICA**

**Las autoridades europeas (EFSA) recomiendan beber entre 2 y 2.7 L de agua para los adultos.**

Hidratarse bien es fundamental para mantener la condición física normal, el mantenimiento de la función cognitiva, la termorregulación y el funcionamiento adecuado de nuestro metabolismo



# PROPUESTA 18

**BUENA NUTRICIÓN**

**=**

**BUENA SALUD!!**



# PROPUESTA 19

- **LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES LA...DIETA MEDITERRÁNEA!!!**



# UN PLATO SALUDABLE

segun Harvard

Use aceites saludables (como el aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la manteca. Evite las grasas trans.

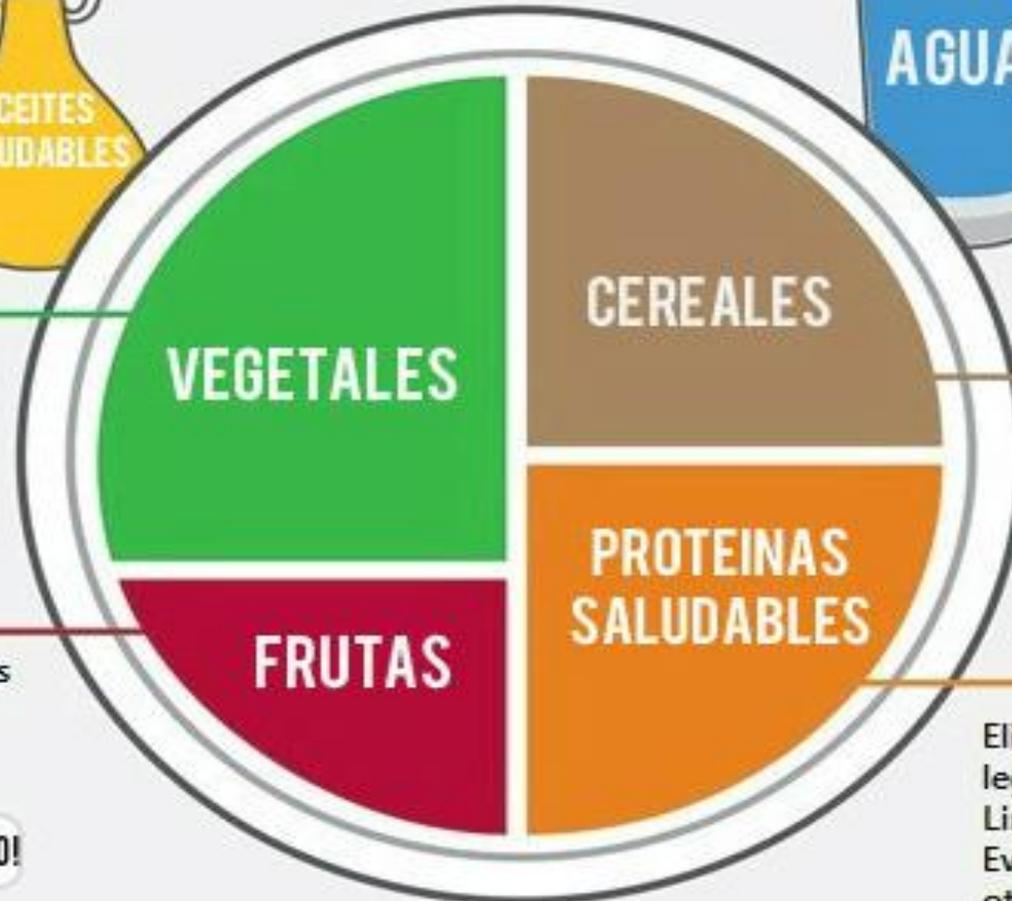


Cuanta mas cantidad y variedad de verduras consuma, mejor. Papas no cuentan.

Coma gran cantidad de frutas de todos los colores.



**MANTENGANSE ACTIVO!**



Beba agua, te o cafe (con poco o nada de azucar). Limite los lacteos (1-2 raciones al dia) y jugos artificiales (1 pequeño vaso al dia). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales integrales (como arroz, pan y pastas integrales). Limite los cereales refinados (como el arroz y pan blanco).

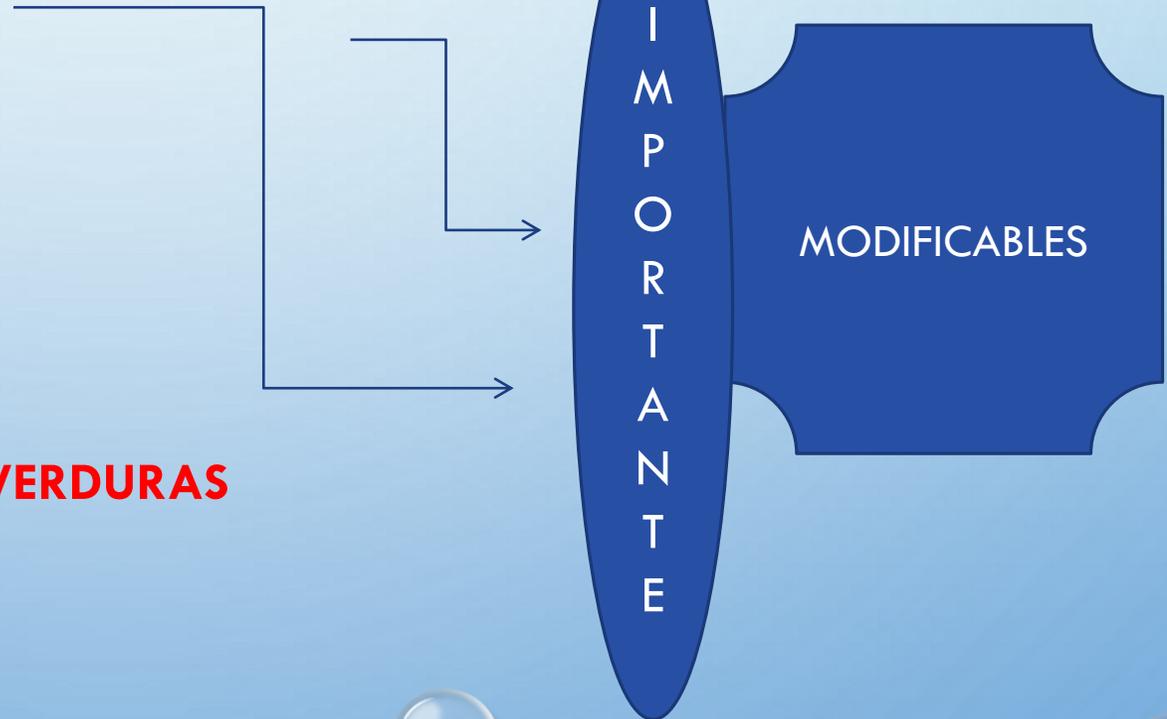
Elija pescados, carnes de ave, legumbres, y frutas secas. Limite el consumo de carnes rojas. Evite los embutidos, fiambres, y otras carnes procesadas.

# NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

- ESTE TIPO DE ALIMENTACIÓN RESULTA ADECUADO PARA CUALQUIER PERSONA, AUNQUE ES AÚN MÁS NECESARIO «EN MAYORES, EN PACIENTES CON ENFERMEDAD CRÓNICA O BIEN EN AQUELLOS QUE PRESENTEN OBESIDAD O DESNUTRICIÓN, PUES ESTOS ESTADOS SE ASOCIAN A UNA DISFUNCIÓN DEL SISTEMA INMUNITARIO», Y MÁS EN LOS MOMENTOS ACTUALES DE CONFINAMIENTO.

# DE LOS **10 FACTORES** DE RIESGO IDENTIFICADOS POR LA OMS, CLAVES PARA E. CRÓNICAS, **CINCO FACTORES...**

- ESTÁN RELACIONADOS CON **ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO**
- **OBESIDAD**
- **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**
- **SEDENTARISMO**
- **HIPERCOLESTEROLEMIA**
- **CONSUMO INSUFICIENTE DE FRUTAS Y VERDURAS**



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- 1.- CAMBIOS EN EL **ESTILO DE VIDA**
- 2.- **RESTRINGIR INGESTA DE SAL.**
- 3.- **EJERCICIO FÍSICO** AL MENOS 30 MINUTOS AL DIA.
- 4.- **EVITAR EL TABACO.**
- 5.- **MANTENIMIENTO DE UN PESO CORPORAL SALUDABLE.**(IMC<25)
  - PERIMETRO ABDOMINAL: < DE 88 CM EN MUJERES Y < DE 102 CM EN HOMBRES
- 6.- **CONSUMIR DIETA MEDITERRANEA.**
- 7.- **REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL.**
- 8.- SEGUIR LAS **INDICACIONES FARMACOLOGICAS** PRESCRITAS POR EL MÉDICO

# DISLIPEMIAS

- 1.- CAMBIOS EN EL **ESTILO DE VIDA**
- 2.- **REDUCIR EL CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL EN LA DIETA**
- 3.- **EJERCICIO FÍSICO** AL MENOS 30 MINUTOS AL DIA.
- 4.- **EVITAR EL TABACO.**
- 5.- **MANTENIMIENTO DE UN PESO CORPORAL SALUDABLE.(IMC<25)**
  - PERIMETRO ABDOMINAL: < DE 88 CM EN MUJERES Y < DE 102 CM EN HOMBRES
- 6.- **CONSUMIR DIETA MEDITERRANEA.**
- 7.- **REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL.**
- 8.- SEGUIR LAS **INDICACIONES FARMACOLOGICAS** PRESCRITAS POR EL MÉDICO

# DIABETES

- 1.- CAMBIOS EN EL **ESTILO DE VIDA**
- 2.- **RESTRINGIR INGESTA DE AZÚCARES E HIDRATOS DE CARBONO**
- 3.- **EJERCICIO FÍSICO** AL MENOS 30 MINUTOS AL DIA.
- 4.- **MANTENIMIENTO DE UN PESO CORPORAL SALUDABLE.**(IMC<25)
  - PERIMETRO ABDOMINAL: < DE 88 CM EN MUJERES Y < DE 102 CM EN HOMBRES
- 5- **CONSUMIR DIETA MEDITERRANEA.**
- 6.- **REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL/ BEBIDAS AZUCARADAS**
- 7.- SEGUIR LAS **INDICACIONES FARMACOLOGICAS** PRESCRITAS POR EL MÉDICO

# MENOPAUSIA/OSTEOPOROSIS

- 1.- CAMBIOS EN EL **ESTILO DE VIDA**
- 2.- **RESTRINGIR INGESTA DE SAL.**
- 3.- **EJERCICIO FÍSICO** AL MENOS 30 MINUTOS AL DIA.
- 4.- **EVITAR EL TABACO.**
- 5.- **MANTENIMIENTO DE UN PESO CORPORAL SALUDABLE.(IMC<25)**
  - PERIMETRO ABDOMINAL: < DE 88 CM EN MUJERES Y < DE 102 CM EN HOMBRES
- 6.- **CONSUMIR DIETA MEDITERRANEA.**
- 7.- **REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL.**
- 8.- TOMAR SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS SI FUERA PRECISO: **NIVELES DE VITAMINA D!!**