



Fraternidad  
Muprespa

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

## ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	¿Sabías qué?	6
3.	Consejos prácticos	8
4.	Es importante recordar que...	9





## Introducción

La relación entre dieta y salud es conocida desde la Antigüedad; pero ha sido en las últimas décadas cuando, **gracias al avance continuo de la investigación científica, se ha podido profundizar en esta relación y concretar qué alimentos son buenos para prevenir determinadas enfermedades.**

Las primeras enfermedades encubiertas relacionadas con la alimentación fueron las producidas por una carencia extrema de algún nutriente. Así se descubrió que el escorbuto, enfermedad mortal que sufrían los pasajeros de los primeros viajes transatlánticos, era causado por el déficit de vitamina C producido por la nula ingesta de frutas durante estos viajes prolongados.



Uno de los más **importantes hallazgos, a través de estudios epidemiológicos, se refiere a la relación entre colesterol elevado y enfermedad coronaria.** Las personas con colesterol muy alto (más de 400) tienen mucho riesgo de infarto de miocardio a edades precoces (menos de 55 años) y si es extremadamente alto (más de 800) es frecuente la mortalidad por infarto antes de los 20 años. También se estableció que los niveles elevados de colesterol en sangre tienen relación con el consumo abusivo de grasas.

En la década de los 50 se descubrió lo que se ha llamado la “paradoja mediterránea”, la menor incidencia de mortalidad cardiovascular en los países de la cuenca mediterránea a pesar del consumo elevado de grasa (en forma de aceite de oliva y frutos secos principalmente).

Se conoce que las **personas que consumen de forma habitual fruta y verdura en cantidad abundante (al menos 5 raciones al día),** así como las que tienen elevado consumo de fibra, tienen menos riesgo de algunos tipos de cáncer.

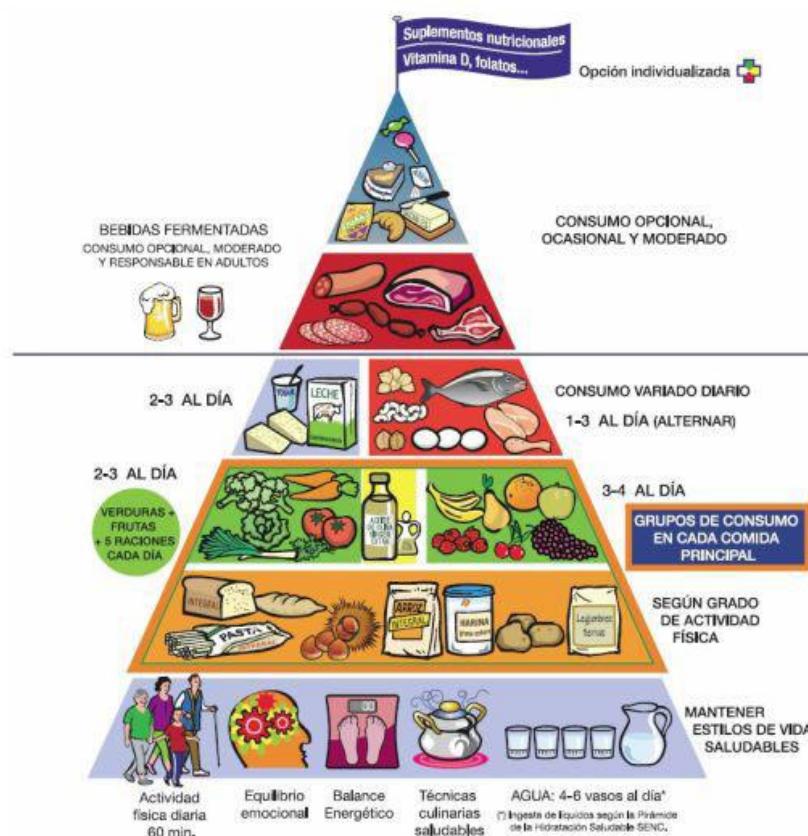
Uno de los ensayos clínicos más importantes fue el estudio **DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)** que demostró que la hipertensión arterial



se podía prevenir con una dieta baja en sal, más rica en fruta, verdura y productos lácteos bajos en grasa.

Muchas veces el simple hecho de mejorar nuestra alimentación puede hacer más por nuestra salud y esperanza de vida libre de discapacidad que muchos de los avances más sofisticados de la medicina.

## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA (SENC, DICIEMBRE 2016); LA NUEVA PIRÁMIDE 11 DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**La Pirámide de Alimentación Saludable** ayuda a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud.

**La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)** ha revisado su pirámide de la alimentación saludable incluyendo algunas consideraciones que complementan una alimentación saludable como es la actividad física y la hidratación.



Una alimentación saludable debe favorecer el mantenimiento del peso corporal y el índice de masa corporal, en niveles adecuados. Para ello es importante intentar mantener un **equilibrio cuantitativo y cualitativo entre la ingesta y el gasto energético** junto con la práctica de otros estilos de vida saludables.

Los estudios científicos han mostrado que los procesos psicológicos y cognitivos influyen enormemente en la ingesta alimentaria. Hoy en día, la **alimentación denominada "consciente"**, parece ser la tendencia para tratar los problemas alimentarios y promover una relación saludable con la comida. La alimentación consciente podría ayudar a las personas a reconocer y responder a la saciedad, o a reconocer pero no responder a diferentes señales inapropiadas que **incitan a comer como la publicidad, el aburrimiento o la ansiedad, entre otras.**

La idea es mantener un planteamiento funcional que permita interiorizar un criterio de equilibrio en los dos principales factores implicados: **ingesta energética versus gasto energético.**

Para poder obtener un **balance energético favorecedor** de la salud es importante realizar **cinco comidas diarias equilibradas**, variadas y moderadas, cumplimentando así los requerimientos energéticos; mantener una **vida activa**, aprovechar las actividades cotidianas como subir escaleras o desplazarse a pie e intentar realizar ejercicio físico moderado.

Utilizar técnicas culinarias adecuadas es fundamental a la hora de programar una dieta saludable, ya que nos permitirá añadir poca grasa a las elaboraciones y, por otro lado, varias de estas técnicas mantienen la mayoría de nutrientes (vitaminas y minerales) al no cocinarlas por encima de los 100°C.

**Las técnicas culinarias más apropiadas son:** vapor, ebullición, plancha, horno, salteado y microondas.





## ¿Sabías qué?

**La fruta** entera aporta agua, azúcares, vitaminas (como la vitamina C y carotenos), minerales (potasio y selenio) y fibra. Consume 3 o más piezas al día, preferentemente frescas.

**Las verduras y hortalizas** son una fuente excelente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Consume como mínimo 2 raciones al día y, si es posible, una de ellas en crudo y con variedades de color para aprovechar mejor todas sus vitaminas.

**Los lácteos**, además de ser una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa y vitaminas (A, D, B<sub>2</sub> y B<sub>12</sub>), son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Consume de 2 a 4 raciones al día.

**La carne blanca** (conejo, pollo, pavo y el cordero o cerdo dependiendo de edad y corte) es rica en proteínas, vitamina B<sub>12</sub>, hierro, potasio, selenio y zinc. Consume 1 a 3 raciones por semana (100-125 g. cada ración), eligiendo cortes magros y retirando la grasa visible antes de cocinar el alimento.



**Las carnes rojas** o procesadas aportan proteínas y lípidos, vitaminas del grupo B, hierro, zinc. Un consumo elevado puede suponer un riesgo para la salud por su importante contenido en grasas saturadas, colesterol y sodio. Se recomienda un consumo ocasional o moderado.

**Los pescados** aportan proteínas, vitamina D, yodo y ácidos grasos omega-3. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas B<sub>1</sub> y B<sub>12</sub> y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Procura tomar de 2 a 3 raciones semanales de pescado. Además, su consumo es especialmente importante en mujeres embarazadas, lactantes y durante el periodo de crecimiento infantil.



**Los huevos** son un alimento de elevado interés nutricional que aportan proteínas de gran calidad y vitaminas (A, D y B<sub>12</sub>). El consumo de 3 o 5 huevos por semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

**Las legumbres** nos aportan hidratos de carbono, gran cantidad de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Es recomendable consumir de 2 a 3 raciones semanales (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g cocidas), por su gran interés nutricional. Su riqueza en fibra favorece la sensación de saciedad y también el tránsito intestinal.



**Los cereales** (pan, pasta, arroz,...) y las patatas nos proveen de una importante fuente de energía. Procura tomarlos integrales ya que son más ricos en fibra, vitaminas y minerales.

**Los frutos secos** son una buena fuente de proteínas y lípidos de origen vegetal. Su principal característica es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y vitamina E con un fuerte efecto antioxidante. Es recomendable consumir 25 g. / día.

**Las grasas y aceites** más saludables son las de **origen vegetal**, sobre todo el aceite de **oliva virgen**, el cual puede consumirse a diario en crudo, como aderezo a ensaladas y otros alimentos y también en guisos y frituras en cantidades moderadas. El consumo de grasas de origen animal, ricas en ácidos grasos saturados, relacionados con el incremento de los niveles de colesterol de la sangre y, por tanto, con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, consúmelas ocasionalmente debido a su aporte calórico.



**El agua** es imprescindible para el mantenimiento de la vida. El consumo recomendado es de 2 l/día. para la mujer y 2,5 l/día para el hombre adulto. El trabajo manual a altas temperaturas aumenta el requerimiento de agua a 4,5 l/ día. tanto para hombres como para mujeres.





## Consejos prácticos

- Realiza como mínimo entre **cuatro y cinco comidas diarias**.
- **Come despacio y mastica** bien.
- Utiliza métodos sencillos para la preparación de los alimentos, con **poca grasa y poca sal**.
- Mantén una adecuada **hidratación mediante el consumo abundante de agua, infusiones, caldos, etc.**
- Practica diariamente **actividad física moderada** (60 min./día o 10.000 pasos) y ajusta la ingesta de alimentos al nivel de ejercicio habitual.
- **Legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras** se deben tomar alternativamente **varias veces a la semana**.
- **Diseña un menú equilibrado y sugerente:** El primer paso que debemos seguir es realizar, al menos, 5 comidas al día que, a modo de ejemplo, deberían distribuirse en desayuno, tentempié, comida, merienda y cena.
- **El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia**, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual. Un buen desayuno debe incluir: lácteos, cereales y frutas o zumo natural. Además, en ocasiones, se puede complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.
- **Es recomendable no pasar muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida**, por ello, a media mañana debemos hacer una pequeña ingesta de alimentos como: fruta, yogur desnatado, café con una tostada o barrita de cereales, bocadillo (dependiendo de las necesidades individuales).
- Es conveniente **incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide nutricional**. La comida debe estar compuesta por: una ración de arroz, pastas, patatas o legumbres, una ración o guarnición de ensalada o verduras y una ración de carne o pescado o huevo alternativamente, completando con una pieza de pan, una pieza de fruta y agua.
- **La merienda brinda los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día**. Podemos elegir una fruta o zumo de frutas, leche, yogur, bocadillo, galletas, etc.





- **Durante la cena debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida.** También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos para tener un sueño reparador, no perturbado por una digestión difícil.

*El aporte energético calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual en nuestras tareas diarias.*



## Es importante recordar que...

**Comer sano contribuye a tu bienestar y tu salud y protege de la enfermedad.**

**Planificar una dieta saludable es fácil**, ya que conocer los valores nutritivos de los alimentos y la base de la nutrición está al alcance de todos:



### Despierta y desayuna

Un buen desayuno te cargará las pilas para empezar el día con mucha energía, te hará sentir mejor y te cansarás menos en tu tarea diaria. **No te saltes nunca el desayuno**; hacerlo contribuye a incrementar el riesgo de obesidad porque se tiende a picar entre horas.



### Quítate la sed con agua

Hidrátate. Bebe durante las comidas y entre ellas. Facilita el trabajo de la digestión y mantiene constante el agua corporal.

En condiciones normales, la sensación de sed nos avisa sobre la necesidad de agua.

Evita el consumo excesivo de refrescos azucarados y zumos con azúcar añadido. Los estudios alertan sobre la relación entre el



consumo excesivo de estos refrescos y el aumento de la obesidad infantil. No los consumas como sustituto del agua.

Ten siempre agua a tu alcance y no esperes a sentir sed para beberla y aumenta la cantidad en caso de actividad física, si hay aumento de fiebre. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

### Come “de cuchara”, los hidratos de carbono son la base

Los llamados platos “de cuchara” forman parte de la tradición y la cultura gastronómica de España. Su ingrediente principal son las legumbres. Lentejas, garbanzos, guisantes o judías son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes, entre ellos las proteínas vegetales; es preferible que las comas mezcladas con cereales como pan, arroz, cuscús o maíz, así como productos vegetales.



### Toma frutas y verduras “cinco al día”

Es muy fácil. Por ejemplo, puedes **tomar tres piezas de fruta y dos raciones de verdura**: una en forma de ensalada y otra rehogada o cocida como acompañamiento de un plato. Consume frutas, verduras y hortalizas de temporada.



### Elije alimentos con fibra

**La fibra se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal**, por eso debes consumir con mucha frecuencia cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutos secos.



### Consume más pescado

**El pescado tiene una buena dosis de nutrientes, sobre todo proteínas**, tantas como la carne o los huevos. El pescado blanco (bacalao, lenguado, merluza, pescadilla...) casi no tiene grasa y menos calorías que un filete o cualquier plato de fritos como croquetas o patatas fritas. El pescado azul (anchoa, atún, salmón...) tiene más grasa que el blanco pero es "grasa buena", rica en ácidos grasos omega 3.



## Reduce las grasas

Nuestra alimentación actual supone un excesivo consumo de grasas perjudiciales para la salud, como son las de origen animal y algunas de origen vegetal, como los aceites de coco, palma o palmiste. Pero hay grasas beneficiosas que, con moderación, si deben formar parte de la dieta como las que se encuentran en los pescados "azules" (sardina, caballa, boquerón, salmón...) o en el aceite de oliva.



## Deja la sal en el salero

Introduce el uso de hierbas aromáticas, apio, vinagre o especias, para añadir más sabor a las comidas.



## Mantén el peso adecuado

Si tienes sobrepeso ponte en manos de un profesional de la salud. Las dietas mágicas, que prometen perder peso en poco tiempo, son peligrosas para la salud.



**LA MISIÓN** de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

**LA VISIÓN** de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: [fraternidad.com/certificados](https://www.fraternidad.com/certificados)



**Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, 275.**

**Fraternidad-Muprespa**

Plaza Cánovas del Castillo, nº. 3, 28014, de Madrid

**Teléfono de urgencias: 900 269 269**

**Teléfono de contacto: 914 183 240 / 902 363 860**

**<https://www.fraternidad.com> - Contacte con nosotros**