



COME VARIADO



Alimentos y frecuencias para personas adultas

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS	AGUA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS
 FRUTAS	3-4 piezas al día <i>1 ración = 150-200g</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta entera. • Frescas, variadas, locales y de temporada. • Una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo, fresa...). • Lavarlas o pelarlas. 	 5-8 vasos al día	 PESCADOS Y MARISCOS	3-4 veces a la semana <i>1 ración = 100-150 g en crudo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Variar entre blancos y azules: chicharro, sardina, salmón, anchoa, corvina, calamares, bacalao, trucha, mejillones, merluza, gallo, lenguado... • Consumirlo suficientemente cocinado. • Congelarlo para preparaciones caseras en crudo: boquerones en vinagre, pescado marinado, arenques sushi... • Evitar por la presencia de mercurio el consumo de atún rojo, pez espada/emperador, tiburón y lucio. • Evitar, por la presencia de cadmio, el consumo de las cabezas de gambas, langostinos, cigalas...
 VERDURAS Y HORTALIZAS	2-3 raciones al día <i>1 ración = 150-250g en crudo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Frescas, variadas, locales y de temporada. • Una de ellas sin cocinar, en ensalada. 		 CARNES	2-3 veces a la semana <i>1 ración = 100-150 g en crudo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Principalmente blancas (conejo, pollo, pavo) o piezas magras. • Eliminar carnes procesadas y embutidos.
 LÁCTEOS	2-3 raciones al día <i>1 ración = 200-250 ml de leche (1 vaso) 125 g de yogur (1 yogur) 80-125 g queso fresco 40-60 g queso curado/semicurado</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogur natural, queso fresco. 		 HUEVOS	3-5 veces a la semana	<ul style="list-style-type: none"> • No más de 1 al día. • Evitar crudos o pasados por agua.
 PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS	3-6 raciones al día <i>1 ración = Patata (en crudo): 150-200 g Pasta o arroz (en crudo): 50-80 g Pan: 30-60 g</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Integrales. • Pan de panadería. • Copos de avena o de maíz sin azúcar. • Cuando se come pasta o arroz no es necesario comer pan. 		 FRUTOS SECOS	3-7 raciones por semana <i>1 ración = 20-30 g sin cáscara.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Crudos (ni fritos ni salados ni azucarados)
 LEGUMBRES	3-4 veces a la semana <i>1 ración = 60-80 g en crudo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinarlas con verduras y cereales integrales (arroz, cuscús...), sin embutidos. • Puede ser, junto con una ensalada, la comida del medio día, sin necesidad de un segundo plato. 		 ACEITE	3-6 raciones al día <i>1 ración = 15 ml = 1 cuchara</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Usar para aliñar y cocinar aceite de oliva virgen extra.

COME VARIADO

Gana Salud



IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD:

- La elección de los alimentos.
- Lo que compramos.
- El tamaño de las raciones.
- El número de comidas.
- El entorno en el que comemos.
- El tiempo que dedicamos.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES:

- Equilibrada:** en nutrientes y en energía. Incluye todos los grupos de alimentos (cereales, patatas, arroz, frutas, verduras, lácteos, huevos, carnes, pescados, legumbres, aceite de oliva, frutos secos...).
- Variada:** diversifica los alimentos, las recetas y las técnicas culinarias.
- Segura:** libre de contaminantes (biológico, físico o químico).

Recuerda...

1 Realizar 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.



5 Reducir el consumo de alimentos procesados.



9 Que la publicidad no te influya, los alimentos que anuncian no siempre son los mejores.



2 Iniciar el día con un desayuno completo.



6 Aumentar el aporte de fibra, consumir más legumbres, frutas, verduras, frutos secos, pan, arroz y pasta integrales.



10 Cocinar sano: al vapor, a la plancha, cocido, hervido, asado, salteado... Reducir las frituras.



3 Reducir el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas.



7 Planificar los menús semanalmente.



11 Comer despacio y cuando se pueda, acompañado.



4 Consumir alimentos frescos, locales y de temporada.



8 Leer, antes de comprar, la información nutricional y los ingredientes del etiquetado.



12 Realizar, al menos, 30 minutos de actividad física todos los días.

