

COME VARIADO

La Rioja | ESCUELA DE 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 más saludables.



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, de temporada y de proximidad.



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



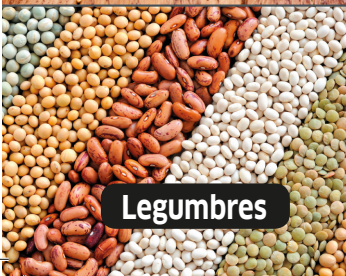
12 Realizar, al menos, 30 minutos de actividad física todos los días.



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>	• 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>	• Priorizar pescado azul (sardina, anchoa, chicharro, salmón, trucha, bonito) a blanco (merluza, lubina, lenguado, gallo, bacalao, rape). • 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>	• Frescas, variadas, locales y de temporada. • Una de ellas sin cocinar, en ensalada.		 Carnes	1-3 veces a la semana <i>1 ración = 100-150 g en crudo</i>	• Priorizar carnes 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>	• Leche, yogur natural, queso fresco.		 Huevos	3-5 veces a la semana	• 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>	• 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>	• Crudos (ni fritos ni salados ni azucarados)
 Legumbres	3-4 veces a la semana <i>1 ración = 60-80 g en crudo</i>	• Cocinarlas con verduras y cereales integrales (arroz, cuscús...), sin embutidos. • Puede ser, junto con una ensalada, plato único • Si son en conserva, mejor, bajas en sal.		 Aceite	3-6 raciones al día <i>1 ración = 15 ml = 1 cuchara</i>	• Usar para aliñar y cocinar aceite de oliva virgen extra.