

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EQUIPO DE NUTRICIÓN. UNIVERSIDAD DE BURGOS.



SERESCA



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ABRIL DE 2020

Una alimentación saludable debe ser **variada, equilibrada, suficiente, higiénica y satisfactoria**. Debe aportar la energía y nutrientes necesarios para mantener un buen estado nutricional y de salud. Las recomendaciones varían según las características de la persona como la edad, sexo o composición corporal, y también según el nivel de actividad física.

Es muy importante mantener el equilibrio entre la ingesta de energía y el gasto energético a un nivel adecuado. Si la ingesta es mayor al gasto, se gana peso; y si es menor, se pierde peso. Por ello, ante situaciones en las que se reduce el gasto energético debemos:

- a) Reducir el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan, la pasta, el arroz o las patatas.** Para los cereales y derivados se deben elegir preferentemente formas integrales.

- b) Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas.** El consumo de dulces, bollería y pastelería industrial, patatas fritas o refrescos siempre debe ser cuanto menos mejor, y dejarlos para las celebraciones. En situaciones en las que se reduce el gasto energético se debe evitar el consumo de estos alimentos.



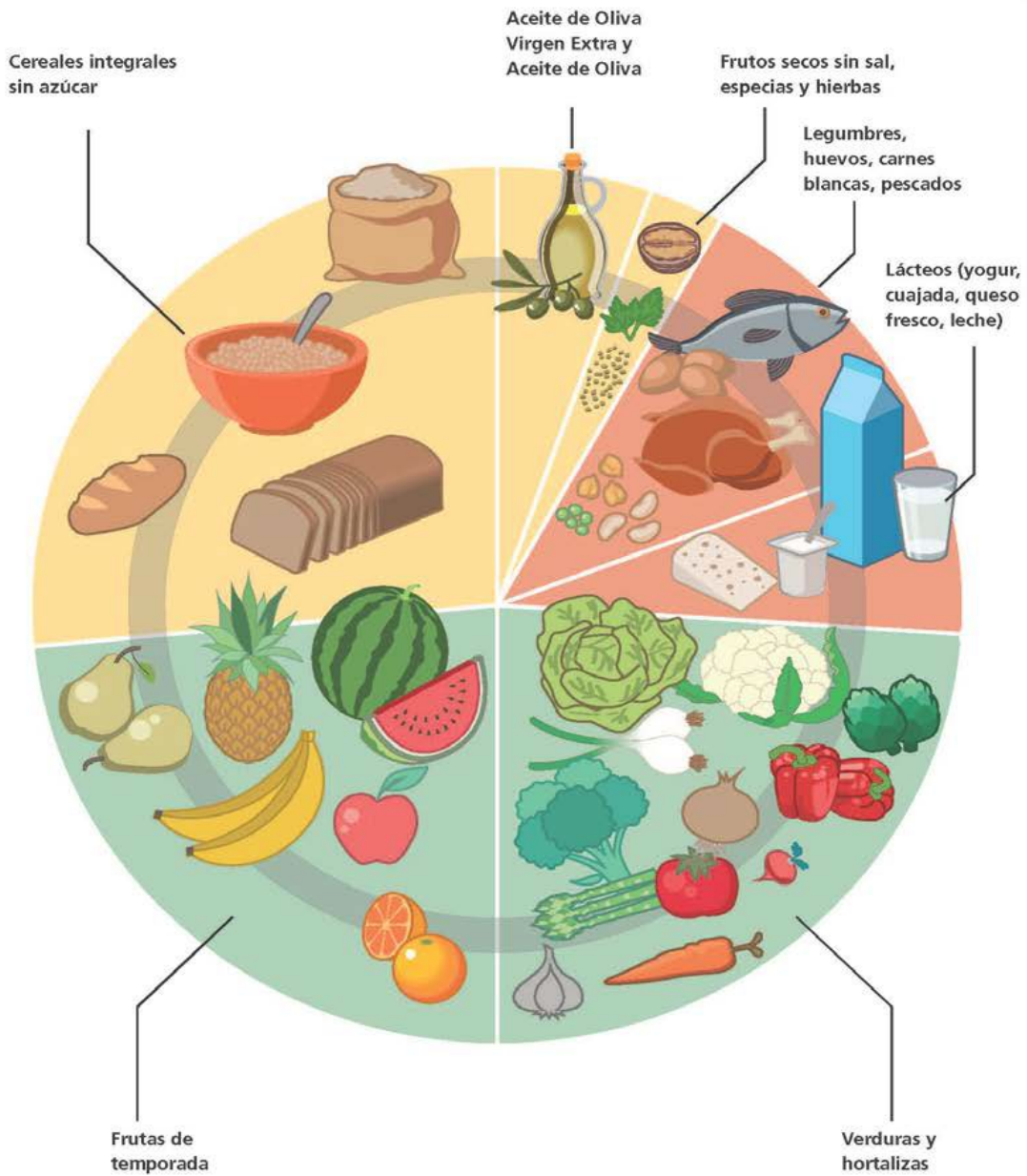
RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ABRIL DE 2020

- c) Para minimizar la disminución del gasto energético se debe tratar de realizar, según las posibilidades, algún tipo de **actividad física** en el hogar.

La reducción de la actividad física hace más lento el tránsito intestinal y aumenta el riesgo de estreñimiento. Por eso, **en situaciones en las que no se pueden realizar actividades fuera del hogar se debe:**

- a) **Cuidar la ingesta de fibra** incorporando en la dieta frutas, hortalizas, cereales integrales y legumbres.
- b) **Llevar a cabo una adecuada hidratación.**
- c) **Realizar actividad física dentro del hogar.** Distintas sociedades y organizaciones relacionadas con la salud han publicado guías sobre actividades en el hogar. Como ejemplo puedes consultar las publicadas por la SENC (2020), SACYL (2020) o por la AEPSAD (2020). Los enlaces aparecen recogidos en la bibliografía de este documento.

REPARTO DE ALIMENTOS EN UNA COMIDA



© Chema Matia · 2018

*"Controla tu riesgo" es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: Septiembre 2018.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:
· fundaciondelcorazon.com



Una de las fuentes principales de la **VITAMINA D** es su **síntesis por acción del sol**. Dada que la exposición al sol se reduce al no salir de casa, es importante elegir alimentos que sean fuente natural de vitamina D o fortificados o enriquecidos con esta vitamina. La ingesta adecuada para esta vitamina es de 5 μg / día y en adultos de más de 51 años 10-15 μg / día. No uses suplementos de vitamina D salvo que te lo haya recomendado un médico. Los alimentos no tienen, en general, de forma natural grandes cantidades de vitamina D. Por la cantidad que se consumen y la cantidad que tienen, **el salmón y el atún se pueden considerar una buena fuente de esta vitamina**. En la Tabla I se muestran los contenidos de vitamina D en distintos alimentos (Valero y Hawkins, 2007). También se pueden encontrar en el mercado alimentos fortificados o enriquecidos con esta vitamina como los cereales, galletas, leche, quesos o margarinas. Más recomendaciones sobre como cubrir las necesidades de vitamina D se pueden encontrar en Academia Española de Nutrición y Dietética (2020b).

Vitamina D

*Tabla I.
Contenido de Vitamina
D en los diferentes
grupos de alimentos
(Valero y Hawkins,
2007).*

Grupo de alimentos	Cantidad de vitamina D en μg por 100 g de porción comestible
Lácteos	
Leche entera	0,1
Leche semidesnatada	0,02
Helados	0,1
Nata	0,28
Queso fresco	0
Queso curado	0,9
Yogur	0,04
Yogur desnatado	0,01
Carne	
Cerdo, cordero y ternera	Trazas
Conejo y pollo	Trazas
Embutido	Trazas
Pescado	
Atún	25
Boquerones	7
Salmón	8
Sardina	7,9
Bacalao, besugo, lenguado, merluza, pescadilla, trucha	Trazas
Conservas de pescado	20
Huevos	1,75
Cereales	
Cereales del desayuno	0
Pasta italiana	0
Legumbres	0
Arroz	0
Repostería	2-2,8
Fruta	0
Verdura	0
Aceites	
Aceites vegetales	0
Mantequilla	0
Margarina	7,94
Mayonesa	0,33



1 μg = 4 UI

Fuente: Mataix J. Tabla de composición de alimentos. Ed Universidad de Granada; 2003. p. 67-362.



10 consejos para una alimentación saludable

- 1. Bebe agua para tener una buena hidratación.** El agua no se debe sustituir por refrescos o zumos.
- 2. Toma 5 raciones de frutas y hortalizas no feculentas al día.** Deben estar presentes en la comida y la cena. No sustituyas las frutas por zumos, aunque estos sean naturales. En los zumos, sobre todo cuando se elimina la pulpa, se reduce el contenido de fibra respecto de las frutas y según la cantidad que se consuma puede aumentar mucho el aporte de azúcares simples. Las hortalizas no feculentas deben estar como plato principal y/o como guarnición, tanto crudas como cocidas.
- 3. Consume 2 raciones de lácteos al día** (leche, yogures o quesos bajos en grasa). Evita postre elaborados con leche que contienen un alto contenido de grasa y/o azúcares.
- 4. Toma 2 raciones de alimentos proteicos al día.** Alterna el consumo de carnes magras, pescados (tanto blancos como azules), huevos y legumbres. La ingesta de carnes magras y pescados (blancos y azules) debe ser de 3-5 raciones por semana. El consumo de legumbres debe ser de 3-4 raciones a la semana y el de huevos de 2-3 raciones por semana.



10 consejos para una alimentación saludable

5. **Elige formas integrales para el pan, arroz, pasta y otros cereales.** Si se debe reducir la ingesta energética, conviene reducir el tamaño de ración de estos alimentos. Los consejos indican un consumo diario de pan (2-3 raciones) y una ración a la semana como plato principal de arroz o pasta.
6. **Evita los dulces, patatas fritas, bollería industrial, y en general aquellos alimentos que aportan mucha energía de azúcares simples y/o grasas saturadas.**
7. **Realiza preparaciones ligeras de los alimentos.** Prioriza las formas al vapor, cocidas, a la plancha o al horno.
8. **Elige el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar las ensaladas.** Es parte de nuestra cultura alimentaria y además fuente mineral de vitamina E y otros antioxidantes.
9. **Haz de 3 a 5 comidas al día.** No picotees entre horas. Realiza un horario de comidas regular.
10. **Debes ir a la compra el menor número de veces posible.** Haz una **lista de la compra** que te permita comprar de forma rápida, segura y saludable. En la tabla (**Tabla II**) se muestra una guía de compra de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA, 2020).



Tabla II. Imprescindibles en la lista de la compra

- Gran cantidad de verduras y hortalizas, preferiblemente frescas y de temporada, pero actualmente será buena alternativa optar por verduras congeladas de bolsa, y también por conservas de verdura (siempre tirando el líquido y enjuagándolas con agua).
- Fruta fresca también de temporada. Idea: podemos comprar alguna bolsa de fruta congelada de reserva que también nos puede servir para hacer helados y batidos saludables con ella.
- Legumbres: en seco, en conserva y congeladas. La legumbre será nuestra gran aliada de la cuarentena porque es un alimento muy completo: proteína, vitaminas, minerales, fibra, energía... ¡Todo en una!
- Frutos secos, semillas: son muy socorridos y de larga vida útil. Recordemos que deben ser crudos o tostados, y sin sal.
- Cereales integrales: cereales de desayuno integrales sin azúcar si queremos, pan integral si tomamos... Podemos optar por pan tipo wasa y pan tostado integral de mayor vida útil, o comprar pan de barra y a congelar.
- Pasta y arroz integral: podemos optar también por quinoa, cus-cús... para variar un poco ya que siempre son socorridos. Aunque tampoco conviene ahora llenar todas las comidas con este grupo porque necesitaremos menos al movernos menos.
- Carne fresca magra (y a congelar): evitando embutidos y fiambres. Cuanto menos embutidos y carnes procesadas muy grasas mejor, y ahora más.
- Pescado: es buena opción optar por pescado ultracongelado que guarda los mismos nutrientes que el fresco, y también conservas para 2-3 veces a la semana: de atún, caballa, mejillones al natural, berberechos, sardinillas.... mejor al natural o en aceite de oliva virgen extra (no girasol).
- Huevos
- Si escogemos lácteos que sean sin azúcar: yogures, kéfir, skyr, queso batido 0%... Y también leche u otros tipos de queso para incluir de vez en cuando, sin abusar de los grasos o semigrasos.
- Aceite de oliva virgen extra para cocinar y para aliñar siempre.

Ejemplo de desayuno, comida y cena para una semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Lácteo*	Lácteo*	Lácteo*	Lácteo*	Lácteo*	Lácteo*	Lácteo*
	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
	Cereales integrales****	Cereales integrales****	Cereales integrales****	Cereales integrales****	Cereales integrales****	Cereales integrales****	Cereales integrales****
Comida	Puré de verduras (sin patata)	Legumbres*** con verduras y arroz****	Pasta****	Legumbre*** con verduras.	Verduras	Legumbres*** con verduras	Paella de pescado
	Carne magra con pimientos asados	Ensalada variada.	Carne magra con guarnición de verduras	Tortilla Ensalada variada	Pescado en salsa verde	Carne magra Ensalada variada	Ensalada variada
	Fruta**	Fruta**	Lácteo*	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
Cena	Tortilla de patata con ensalada variada	Sopa de verduras	Verduras	Crema de calabaza	Carne magra a la plancha con ensalada variada	Sopa de carne	Purrusalda
		Pescado al horno con zanahoria	Tortilla con guarnición de setas	Pescado al horno con patata y cebolla	Fruta**	Pescado a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con ensalada
	Lácteo*	Fruta**	Fruta**	Fruta**		Lácteo*	Fruta**

* Lácteo. Se debe elegir formas desnatadas o semidesnatadas preferentemente. En el desayuno de puede alternar leche, yogur o queso según los hábitos. La leche se puede acompañar de café (adultos) o cacao (preferentemente negro).

** Fruta. Es mejor elegir frutas de temporada. Se debe variar la fruta consumida. Si la comida incluye legumbres, es mejor tomar frutas con alto contenido en vitamina C, como naranjas, mandarinas, kiwi o fresas.

***Legumbres. Preferentemente se deben utilizar preparaciones con verduras o con carnes no muy grasas. Pueden ser plato único acompañadas por arroz o pasta.

****Pan, pasta y arroz deben ser preferentemente integrales. En el desayuno se pueden alternar pan integral, galletas integrales o cereales de desayuno integrales. La comida y cena es aconsejable que incluya una ración de pan integral.

“La media mañana y la merienda serán opcionales y podrán estar compuestas por lácteos, fruta o frutos secos, en función del resto de comidas”.

Bibliografía de interés

Academia Española de Nutrición y Dietética (2020a). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Disponible en: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

Academia Española de Nutrición y Dietética (2020b). Suplementación con Vitamina D durante el distanciamiento social por la crisis sanitaria del COVID19. Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Disponible en: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/VitaminaD-COVID19.pdf>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

AEPSAD (2020). Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte. Disponible en: <https://aepsad.culturaydeporte.gob.es/inicio.html>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

Fundación Española del Corazón (2020). Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/plato-cardiosaludable.html>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

SACYL (2020). Videos y recomendaciones sobre ejercicio físico y prevención de caídas durante el confinamiento. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/informacion-nuevo-coronavirus-covid-19/videos-recomendaciones-ejercicio-fisico-prevencion-caidas-c>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

SEDCA (2020). Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Disponible en: <https://nutricion.org/>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

SEEN (2020a). Consejos de tu médico especialista en endocrinología y nutrición en relación con COVID 19 SEEN. Disponible en: <https://www.seen.es/docs/apartados/2679/Seen%20COVID%2020200319.pdf>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

SEEN (2020b). Recomendaciones para enriquecimiento nutricional en personas con pérdida de apetito por infección. Disponible en: <https://www.seen.es/docs/apartados/2677/Recomendaciones%20dieta%20COVID%20leve.pdf>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

SENC (2020). Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Algunas recomendaciones para una alimentación más saludable durante el confinamiento. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/cuidarse-durante-el-confinamiento-en-casa>
Fecha de última consulta 11/03/2020.

Valero M.A. y Hawkins F. (2007). Metabolismo, fuentes endógenas y exógenas de vitamina d. REEMO 16(4):63-70.

