

Come bien, vive sano

Alimentación
saludable



La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar.

Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.

¿Cómo comer mejor?



➔ Toma frutas y verduras.

Lo ideal: consumir como mínimo 5 raciones al día, preferentemente frescas.



➔ Bebe agua, es la bebida más saludable.

Limita al máximo las bebidas azucaradas, y no abuses de las "dietéticas" o sin azúcar. Su consumo diario es poco recomendable.



➔ Compra alimentos frescos.

Evita los alimentos precocinados (platos preparados), los procesados (como hamburguesas, salchichas o algunos embutidos) y la bollería industrial.



➔ Come con menos sal.

Reduce el consumo de alimentos procesados ya que contienen mucha sal; limita, por ejemplo, las salsas o aliños ya preparados.



➔ Lee el etiquetado de los productos que compras.

Evita aquellos que contengan grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas y limita aquellos con aceites de coco o palma.

Valora bien tus elecciones.

El entorno nos ofrece soluciones sencillas que no siempre son las más saludables. Pon especial atención a reducir el consumo de alimentos con un alto contenido en azúcares, grasas o sal.

Azúcares añadidos

Aparecen en refrescos, zumos envasados, bollería industrial y productos procesados como el ketchup o el pan de molde.

➔ 1 vaso de refresco o zumo envasado (200 ml) = **4 cucharillas** de azúcar



Grasas no saludables

Presentes en bollería industrial, precocinados o cierto tipo de aperitivos como las patatas fritas.

➔ ¡Hasta **1/3 del producto** puede ser grasa!



Sal

Recuerda que, en general, los alimentos frescos no contienen sal.

➔ ¡Ojo! Hasta **2/3** de la **sal que consumimos (70%)** se encuentran en los alimentos procesados.



*Si decides dar el paso y comer mejor,
podemos ayudarte a iniciar el cambio*

Alimentación y salud están muy relacionadas: decírete a comer mejor.

Aunque puede ser más rápido y cómodo improvisar, «tirar de lo que hay»..., **merece la pena** incorporar en nuestro día a día **algunas ideas prácticas**:



1 La compra

Diseña un menú semanal.

Al hacerlo, **presta atención tanto al tipo de alimentos** como a las cantidades recomendables y cómo las distribuyes.

Haz la lista de la compra a partir del menú.

Lee en las etiquetas la composición nutricional.



2 El cocinado

Cocina con poca sal.

Tu paladar se irá acostumbrando y saborearás mejor los alimentos. Las especias pueden ser un buen sustituto y ayudan a mejorar el sabor de tus platos.

Elige siempre que puedas aceite de oliva, tanto para aliñar en crudo (ensaladas, marinados) como para cocinar (al vapor, hervido, cocido, guisado, asado, horneado, frito). Si reutilizas el aceite, ten en cuenta que su calidad empeora.



3 Durante la comida

Come despacio, masticando bien los alimentos.

No uses el salero en la mesa.

Come sólo hasta saciarte; no es bueno acabar con la sensación de haber comido de más.

Si es posible, **come acompañado**, es una buena manera de relajarse y estrechar relaciones sociales.

Y recuerda: la mejor bebida es el agua.



Si picas entre horas, elige tentempiés saludables como por ejemplo frutas, verduras o frutos secos (mejor crudos y sin sal).

*Si tienes dudas sobre cómo mejorar tu alimentación,
en el centro de salud podemos ayudarte.*

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Encontrarás información acerca de los diferentes tipos de alimentos, podrás poner a prueba lo que sabes, descargar tablas con información útil sobre los alimentos, tablas de planificación de menús y aprender habilidades de compra y cocinado. Además, podrás conocer mejor cómo te alimentas y qué aspectos podrías mejorar.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

