

# Hábitos de Alimentación y Salud



# Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud

Coordinada por el Dr. Javier Aranceta  
*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria*

## Asesoría Científica del documento:

Luis Baró, Julio Boza, Alfredo Entrala, Javier Fontecha, Francisco J. G. Muriana,  
Ángel Gil, Jesús Román Martínez, Pedro Mata, José Mataix,  
J. José Francisco Polledo, Mercè Vidal.

## Asesoría Técnica:

Rafael Urrialde de Andrés

Secretaría Técnica

Instituto Omega 3

Grupo de trabajo encargado de la elaboración de las  
Guías Alimentarias para la Población Española (SENC):

Javier Aranceta (editor), Lluís Serra Majem, José Mataix (coordinadores),  
Carmen Pérez Rodrigo (secretaria), Pilar Cervera, Rosaura Farré, Ángel Gil,  
Remedios Guillén, Consuelo López Nomdedeu, Florencio Marzo, Laura Monge,  
Rosa M. Ortega, Fernando Rodríguez Artalejo, Jordi Salas,  
Ramón Segura y Gregorio Varela Moreiras.

*Copyright: Puleva Food y SENC*

*Depósito Legal: M-19043-2002*





# Índice

- 1 El papel de la alimentación en la salud *página 5*
- 2 ¿Por qué comemos? *página 6*
- 3 ¿Qué y cuánto debemos comer? *página 13*
- 4 La alimentación durante el embarazo y la lactancia *página 22*
- 5 La alimentación del niño y el adolescente *página 24*
- 6 La alimentación de las personas mayores *página 26*
- 7 Consejos de seguridad e higiene de los alimentos *página 28*
- 8 Decálogo de los hábitos saludables *página 29*

# 1

## El papel de la alimentación en la salud

**A**lcanzar y mantener un óptimo estado de salud a nivel individual y colectivo es el primer objetivo de cualquier iniciativa sociosanitaria. El nivel de salud está condicionado fundamentalmente por factores genéticos y ambientales, en donde la variable externa más importante es la alimentación. Una alimentación adecuada debe satisfacer diariamente todas las necesidades nutricionales e incorporar valores culturales, gastronómicos y de satisfacción personal. En nuestra sociedad los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión, dislipemias, anemias, etc). Por lo tanto, en nuestra mano está la posibilidad de incorporar a los hábitos de vida un mejor perfil alimentario y conseguir una disminución global de los factores de riesgo. Para este objetivo contamos con una importante variedad de alimentos con potencialidades protectoras y preventivas y también con la incorporación a la oferta de determinados alimentos funcionales que pueden ayudar a alcanzar un adecuado estado nutricional de la población.

Esta guía es una herramienta de gran utilidad para conseguir un mejor patrón alimentario, una mayor capacidad de autogestión y una elevada potencialidad de salud para los usuarios que se incorporen a sus recomendaciones. Los contenidos de este documento han sido consensuados por un panel de expertos de reconocido prestigio nacional e internacional, que bajo la iniciativa de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y el Instituto Omega 3 de la Fundación Puleva harán posible una máxima difusión en nuestro entorno.

*Dr. Javier Aranceta*  
COORDINADOR

# 2

## ¿Por qué comemos?

### Necesidades nutricionales del organismo

Cuando ingerimos alimentos, es decir, cuando comemos, no sólo saciamos nuestro apetito y disfrutamos con ello, sino que estamos aportando a nuestro organismo los nutrientes que necesita para la vida. Los nutrientes son sustancias que el cuerpo humano requiere para llevar a cabo distintas funciones y que sólo puede adquirir a través de los alimentos.

Así pues, los objetivos de la alimentación son:

- Satisfacer nuestras necesidades energéticas
- El mantenimiento y crecimiento de nuestras estructuras corporales
- La regulación de los procesos vitales para un buen funcionamiento del organismo

Para poder garantizar una correcta alimentación lo primero que hay que conocer es cuánta energía y nutrientes necesita nuestro cuerpo y dónde los podemos encontrar.

### Necesidades energéticas del organismo

Para que los procesos del cuerpo humano se produzcan se necesita un intercambio de energía. Nuestra energía va a proceder de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas de los alimentos que ingerimos. Las necesidades energéticas de un individuo son la cantidad de energía que debe ingerir para compensar su gasto calórico.



## Las proteínas

**S**on los principales elementos estructurales de las células y tejidos del organismo, es decir, se encargan de la construcción del cuerpo humano y son la base sobre la que se forman los huesos y los músculos.

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y desarrollo del cuerpo:

- Mantienen y reparan los tejidos
- Intervienen en la producción de enzimas metabólicos y digestivos
- Son constituyentes esenciales de ciertas hormonas
- Las proteínas participan en los mecanismos de defensa puesto que forman parte de la estructura de los anticuerpos del sistema inmunitario
- También intervienen en el proceso de coagulación

Las proteínas están constituidas por aminoácidos, y las encontramos principalmente en la leche y derivados, huevos, carnes y pescados. También las legumbres, cereales y frutos secos tienen proteínas, aunque de menor valor biológico.



**Debemos aportar entre un 12-15% de las calorías totales de la dieta a través de las proteínas.**

## Las Grasas

**L**as grasas o lípidos aportan al organismo fundamentalmente energía y son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo:

- Forman parte de la estructura de las membranas celulares
- Transportan las vitaminas A, D, E y K (liposolubles) hasta nuestras células
- Almacenan una gran cantidad de energía

Sin embargo, según el tipo y la cantidad de grasa que consumamos, los lípidos pueden ser nuestros aliados o uno de los



principales enemigos para la salud. Por eso es fundamental conocer qué tipos de grasa existen y cuánta debemos o podemos consumir.

Las grasas se dividen en saturadas e insaturadas.

**Ácidos grasos saturados.** Proceden principalmente de la grasa animal (mantequilla, queso, carne grasa, yema de huevo) y de algunos aceites vegetales como el de coco y palma, que en España se consume a través de la bollería industrial. El consumo excesivo de grasas saturadas eleva el colesterol y los triglicéridos y es un factor de riesgo cardiovascular.

**Ácidos grasos insaturados.** Se dividen en:

**Monoinsaturados,** se encuentran principalmente en el aceite de oliva, frutos secos y semillas.

**Poliinsaturados,** entre los que destacan los omega-3, son ácidos grasos esenciales porque no pueden ser sintetizados por nuestro organismo por lo que deben ser aportados a través de la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul, algunos vegetales y alimentos enriquecidos.

Las grasas insaturadas contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL ("malo") y aumentan el HDL ("bueno"). Son grasas "cardiosaludables" y se las relaciona con efectos preventivos y terapéuticos en otras enfermedades como el cáncer, enfermedades inflamatorias y de la piel. Su consumo es especialmente importante en mujeres embarazadas, niños y personas mayores.

### Objetivos nutricionales

Objetivos nutricionales finales	
Grasas totales (% energía)	30-35%
A. G. Saturados	7-8%
A. G. Monoinsaturados	15-20%
A. G. Poliinsaturados	5%
Colesterol	<300 mg/día

Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2001: *Objetivos nutricionales para la población española*

## Hidratos de Carbono

Los carbohidratos son la principal fuente energética alimentaria en el mundo, sobre todo en los países en vías de desarrollo. Son valorados por su potencial energético, su poder edulcorante y su alto contenido en fibra.



**Los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 y el 55% de la energía de la dieta.**

- Los carbohidratos de la dieta deben proceder de diferentes fuentes de alimentos
- Los cereales deben ser la principal fuente de carbohidratos
- Los cereales, raíces, legumbres, frutas y hortalizas deben tener un papel protagonista en una dieta sana

## Las vitaminas

Las vitaminas son micronutrientes que, aunque son necesarios en pequeña cantidad, deben ser aportados por la dieta. No sólo son importantes porque su carencia provoca enfermedades, sino porque contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas de gran prevalencia, como las cardiovasculares, cáncer e incluso procesos de envejecimiento.

Vitaminas liposolubles	Función fisiológica	Principales fuentes alimentarias
Vitamina A	<i>Importante papel en los mecanismos de la visión. Participa en el metabolismo de los esteroides. Participa en el metabolismo del colesterol. Mantenimiento del sistema inmunitario. Desarrollo del embrión</i>	<i>Lácteos, hígado, huevos, atún, sardinas</i>
Vitamina D	<i>Ayuda a absorber el calcio. Participa en la mineralización de los huesos</i>	<i>Pescados grasos, aceite de hígado, pescado, huevos, lácteos en pequeñas cantidades</i>
Vitamina E	<i>Acción antioxidante</i>	<i>Aceites vegetales, frutos secos, hortalizas y verduras, cereales</i>
Vitamina K	<i>Interviene en el mecanismo de coagulación. Regulación de la mineralización</i>	<i>Verduras (espinacas, brécol y repollo), aceites vegetales de soja y oliva</i>

Vitaminas hidrosolubles	Función fisiológica	Principales fuentes alimentarias
Vitamina C	Indispensable para mantener la estructura de la sustancia intercelular del tejido conectivo. Evita la formación de nitrosaminas, componente perjudicial para la salud	Frutas (fresas, grosellas, limón y naranjas), verduras y hortalizas (pimiento, col, perejil, nabo, rábano y brécol), hígado y riñón, leche, carnes
Tiamina	Metabolismo de los hidratos de carbono. Importante papel en los procesos de neurotransmisión	Cereales, guisantes y habas, vegetales verdes, frutas, lácteos (excepto mantequilla)
Riboflavina	Posibilita el aporte energético necesario para los procesos biológicos	Hígado, leche y queso, huevos, vegetales verdes, cereales enteros
Vitamina B <sub>6</sub>	Metabolismo de los aminoácidos	Carnes rojas, lácteos, cereales y pan, nueces, leguminosas, fruta
Ácido fólico	Participa en la transmisión de información genética. Metabolismo de los aminoácidos. Previene la anemia megaloblástica. Previene malformaciones en el tubo neural del feto	Hígado, verduras verde oscura, fruta, cereales y pan, cacahuetes y avellanas, cerveza
Vitamina B <sub>12</sub>	Indispensable para numerosas reacciones enzimáticas. Convierte la homocisteína en metionina	Carnes, pescado, huevos y lácteos, en menor cantidad

## Los minerales

Los minerales desarrollan importantes funciones reguladoras en el organismo.

Minerales	Función fisiológica	Principales fuentes alimentarias
Hierro	Transporte de oxígeno desde los pulmones a los tejidos. Almacenamiento muscular de oxígeno. Liberación para cubrir el aumento de las necesidades metabólicas	Carne, pescado, lácteos y vegetales, en menor medida
Cinc	Regulación de la expresión génica. Necesario para el funcionamiento de más de 120 enzimas implicadas en el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas	Carnes rojas, mariscos
Calcio	Papel fundamental en el sistema óseo. Activación del sistema enzimático. Participa en los fenómenos de coagulación sanguínea. Transporte de membranas	Leche y derivados, cereales, frutas, vegetales de hoja verde
Fósforo	Reposición de energía metabólica. Regulador de muchas enzimas	Pescados, cereales, frutos secos
Magnesio	Es esencial en todos los procesos de biosíntesis y en la actividad neuromuscular. Esencial en la transmisión del código genético	Frutos secos, cereales integrales, vegetales verdes, leguminosas, chocolate



## Fibra

La fibra es un conjunto de sustancias de origen vegetal, en su mayor parte hidratos de carbono, que no se disuelven en el proceso de la digestión. Se distinguen dos tipos principales:

**Fibra insoluble**, que capta poco agua formando mezclas de baja viscosidad, siendo muy útil para evitar el estreñimiento. Se encuentra principalmente en los cereales.

**Fibra soluble**, capaz de atrapar agua formando geles de consistencia viscosa. La fibra soluble retarda el vaciamiento gástrico y disminuye la absorción de grasas y glucosa. La encontramos en frutas y verduras, y en el salvado, la cebada y las legumbres.



Se recomienda consumir entre 25 y 30 g diarios de fibra puesto que está demostrado su papel protector frente a la hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, enfermedades del colon e incluso algunos tipos de cáncer. En niños se recomienda una ingesta de 0,5 g por kg de peso.





Así pues, todos los nutrientes cumplen funciones esenciales en el organismo, muchas de las cuales tienen una repercusión directa en nuestra salud.

#### *Algunos nutrientes o componentes de alimentos con propiedades funcionales*

<b>Propiedades</b>	<b>Patologías implicadas</b>	
<b>Fibra</b>	<i>Regulación del equilibrio bacteriano Mejora del tránsito intestinal Dilución de agentes cancerígenos Aumenta la excreción de sales biliares Reducción del colesterol plasmático Regula los niveles de glucosa sanguínea</i>	<i>Cáncer colon-rectal Estreñimiento-Diverticulosis Hipercolesterolemia Diabetes Obesidad</i>
<b>Antioxidantes Vitamina A, E, C Betacarotenos Flavonoides</b>	<i>Eliminación de radicales libres (protección del daño oxidativo celular) Inhibición de la peroxidación lipídica</i>	<i>Enfermedad cardiovascular Cáncer</i>
<b>Bacterias lácticas</b>	<i>Mejora de la digestibilidad de la lactosa Aumento de la absorción de calcio Estimulación del sistema inmune</i>	<i>Intolerancia a la lactosa Estreñimiento/Diarrea Gastroenteritis Cáncer</i>
<b>Ácidos grasos poliinsaturados <math>\omega</math>-3</b>	<i>Disminución de los niveles de triglicéridos y de colesterol LDL Reducción de la agregación plaquetaria Estimulación del sistema inmune</i>	<i>Enfermedad cardiovascular</i>
<b>Micronutrientes Se, Fe, Cu, Zn, Mn Calcio Hierro Ácido fólico</b>	<i>Actuación como cofactores de enzimas Estimulación del sistema inmune</i>	<i>Enfermedad cardiovascular Cáncer Osteoporosis Anemia</i>
<b>Aminoácidos Triptófano Tiramina Glutamina Arginina Cisteína</b>	<i>Efecto hipnótico y sedante Mejora de la memoria Recuperación de la fatiga mental Estimulación del sistema inmune Ralentización del envejecimiento</i>	<i>Regulación del sueño Estrés</i>
<b>Cafeína</b>	<i>Estimulación del sistema nervioso central</i>	

# 3

## ¿Qué y cuánto debemos comer?

### Recomendaciones de consumo por grupos de alimentos

#### CARNES Y EMBUTIDOS

La carne está constituida mayoritariamente por agua (65-80%), proteínas (16-22%) y pequeñas cantidades de otros compuestos nitrogenados, grasa (2-13%), carbohidratos, minerales y vitaminas. Son fuentes importantes de potasio, fósforo, hierro y cinc. También son una excelente fuente de vitaminas del complejo B.



**Es conveniente una ingesta moderada de carne y derivados por ser buenas fuentes de proteínas de elevado valor biológico, de hierro, cinc y de vitaminas del grupo B.**

Sin embargo, cuando su consumo es excesivo, como sucede en España, se incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares por los aportes de grasas saturadas, colesterol y sodio.

#### PESCADOS

Son una buena fuente de proteínas y yodo. Conviene alternar el consumo de carnes y pescados, utilizando formas de cocina que requieran el uso de poca grasa.

El pescado y el marisco poseen un contenido relativamente importante en ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos omega-3, presentes de forma especial en el pescado azul, pueden reducir el riesgo de la enfermedad cardiovascular puesto que son antitrombóticos, antiinflamatorios y vasodilatadores. Además mejoran el perfil lipídico y reducen la tensión arterial. Los ácidos grasos omega-3 también se relacionan con la prevención del cáncer y otras enfermedades inflamatorias y de la



piel. Su consumo es imprescindible en mujeres embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como la edad infantil.

El pescado graso contiene una importante cantidad de vitaminas liposolubles, especialmente vitamina A y vitamina D. En cambio, la carne de pescado blanco posee muy poca cantidad de estas vitaminas.

El pescado constituye también una fuente de minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, hierro y yodo.



**Se recomienda consumir 700 g de pescado a la semana, lo que equivale a unas tres o cuatro raciones semanales.**

## HUEVOS

**E**l huevo es un alimento recomendable en todas las edades y muy adecuado en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.



**El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.**

El huevo aporta grandes cantidades de proteínas, vitaminas (sobre todo A, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> y D) y minerales. La proteína del huevo tiene un alto valor biológico, pues incluye proporciones equilibradas de todos los aminoácidos esenciales.

La grasa supone el 10,8% de la parte comestible del huevo, e incluye una elevada cantidad de fosfolípidos, que son esenciales para la membrana celular.





## LECHE Y DERIVADOS

Los lácteos proporcionan nutrientes de alto valor biológico como son proteínas, lactosa y vitaminas (A, D, riboflavina, ácido fólico y B<sub>12</sub>) y constituyen una excelente fuente de calcio.

El calcio de los productos lácteos se absorbe en una mayor proporción que el que proviene de los alimentos de origen vegetal, y su consumo es importantísimo para prevenir la osteoporosis.

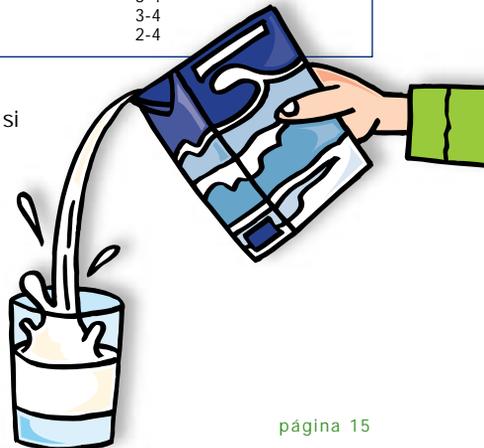
No obstante, por su alto contenido en ácidos grasos saturados, en personas con problemas cardiovasculares, colesterol y obesidad se recomienda el consumo de lácteos semidesnatados o desnatados, enriquecidos en vitaminas liposolubles (A y D).



**La recomendación de ingesta diaria es de 2 a 4 raciones en función de la edad y del estado fisiológico, utilizando los distintos productos de este grupo alimentario y seleccionando su contenido en grasa según las peculiaridades individuales y de salud.**

	Ingestas recomendadas de calcio	Raciones recomendadas de lácteos al día
Primera infancia	500-800 mg	2
Escolares	800-1.000 mg	2-3
Adolescentes	1.000 mg	3-4
Adultos	800 mg	2-3
Embarazo	1.400-1.600 mg	3-4
Lactancia	1.500-1.700 mg	3-4
Mayores de 60 años	800 mg	2-4

Hay que tener en cuenta que si consumimos lácteos semidesnatados o desnatados que no están enriquecidos con vitaminas A y D, absorbemos menos cantidad de calcio.



## LEGUMBRES

Los beneficios nutricionales de las leguminosas los obtenemos gracias al almidón que se digiere muy lentamente en el tracto digestivo; a la fibra, que incrementa los movimientos peristálticos y disminuye el tiempo de tránsito intestinal; al ácido linoleico que reduce los niveles de colesterol y a la buena digestibilidad y valor biológico de las proteínas presentes en alubias, guisantes, garbanzos, habas y lentejas cocidas.

**Es recomendable que se consuman al menos dos raciones (60-80 g/ración) por semana como platos cocinados y otras dos raciones como guarniciones de otros platos.**



## CEREALES Y PATATAS

El grupo de cereales y tubérculos debe constituir la base fundamental de nuestra alimentación. Las harinas integrales son más ricas en fibra, vitaminas y minerales.

Los cereales son alimentos vegetales ricos en almidones que deberían aportar el 40% del valor energético diario. Además de contener hidratos de carbono, contienen una cantidad relativamente importante de proteínas. Aportan también una cantidad importante de fibra dietética, principalmente insoluble. Además de ser nutritivos y no excesivamente calóricos, los cereales contienen poca grasa, y ésta no es saturada, además no contienen colesterol. Son de bajo contenido en azúcar y están exentos de sodio.

Algunas recomendaciones:

- El pan es recomendable en todas las comidas del día, aunque es preferible el pan integral, rico en vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>

- Consumir pasta alimenticia una vez a la semana
- Consumir arroz como plato principal una vez a la semana
- Es de mejor valor nutricional la bollería tradicional española que la industrial, ya que en esta última en su elaboración se suele utilizar aceites vegetales ricos en grasas saturadas



**Consumir de 4 a 6 raciones de cereales o derivados al día.**

## VERDURAS Y HORTALIZAS

**S**on una fuente muy interesante de vitaminas (especialmente beta-caroteno, vitamina C y folatos y en menor medida vitamina E), minerales, fibra y antioxidantes.



**Las recomendaciones para verduras y hortalizas se estiman en dos o más raciones diarias, siendo preferible que una de ellas se consuma en crudo. Deberíamos garantizar una ingesta mínima de 250 g diarios, aunque lo deseable sería aproximarnos a los 300 g/día.**

## FRUTAS

**L**as frutas están formadas en un 90-95% por agua. Los hidratos de carbono son los componentes más abundantes de las frutas, principalmente fructosa, glucosa y sacarosa. Son especialmente ricas en ácido fólico y vitamina C, y en menor medida también aportan vitaminas del grupo B y vitamina E. Contienen también flavonoides, selenio, fibra y otras sustancias con propiedades antioxidantes.





Teniendo en cuenta el valor nutricional de las frutas, así como su papel protector en la salud, se recomienda el consumo de tres o más raciones de fruta al día.

## FRUTOS SECOS

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético debido a su pobre estado de hidratación y a su elevado contenido en lípidos. El contenido de ácidos grasos saturados es mínimo, mientras que los insaturados representan alrededor del 91%. Contienen también gran cantidad de fibra, sobre todo insoluble.



Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal. Su consumo puede ser entre 1 y 5 raciones por semana.

## ACEITES Y GRASAS

Las grasas y aceites se pueden presentar en nuestra alimentación como tales, como es el caso de aceites, mantequillas, margarinas, sebos o mantecas, o bien incorporados en alimentos o productos alimenticios como leche y derivados, carnes y vísceras, embutidos, pescados, huevos, frutos secos y una gran variedad de productos alimenticios derivados de los anteriores y precocinados.



Desde el punto de vista de la salud, las grasas son esenciales porque son responsables de la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Sin embargo, como se ha explicado en el apartado de las grasas, dependerá del tipo y cantidad de grasa que se ingiera que nos aporte beneficios a nuestra salud o que nos pueda perjudicar muy seriamente.



Es recomendable limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal que se encuentran en las carnes, embutidos, productos de pastelería y bollería industrial. También hay que evitar el consumo de grasas *trans* que se encuentran principalmente en margarinas, y aceites vegetales ricos en grasas saturadas como el de coco, palma o palmiste, muy habituales en la bollería industrial.

Por el contrario se recomienda el consumo de aceite de oliva virgen, rico en grasas monoinsaturadas y vitamina E, que tienen propiedades cardioprotectoras y antioxidantes.

## AZÚCAR, DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS

Un elevado consumo de azúcares o edulcorantes puede tener efectos negativos en la salud, como el aumento de obesidad, o el desplazamiento en la ingesta de otros alimentos de interés.



Es recomendable moderar el consumo de productos ricos en azúcares a menos de cuatro raciones diarias, aconsejando un consumo ocasional.



## AGUA

**E**s un componente esencial en la dieta. El valor nutricional del agua lo aportan los elementos minerales que posee.

La ingesta de agua puede proceder del agua contenida en los alimentos (700-1.000 ml), agua de bebidas (1.300-1.500 ml) y agua de oxidación (200 ml). Es imprescindible asegurar una adecuada ingesta diaria de líquidos, en forma de agua, infusiones...



**Un adulto debería consumir seis o más raciones de agua al día (lo que equivale a un litro y medio o dos litros), y un anciano ocho. También las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y deportistas deben aumentar el consumo de agua.**

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS



**A**unque existen numerosos estudios que relacionan el consumo moderado de alcohol con posibles beneficios para la salud, especialmente en la prevención de la enfermedad cardiovascular, deben abstenerse de su consumo los niños, adolescentes, mujeres embarazadas o durante la lactancia, y aquellas personas con enfermedades en las que el alcohol esté contraindicado, personas en tratamiento farmacológico, durante el trabajo o conducción de vehículos.

Sin embargo, en adultos sanos, se puede consumir vino, cerveza o sidra de forma moderada, no superando los 20 g de alcohol diarios en hombres y 10 g en mujeres, lo que equivale a unas dos copas diarias en el caso de vino o dos cañas de cerveza, consumidas preferentemente acompañando las comidas.

## Pirámide de la alimentación saludable



### Raciones en crudo de cada uno de los grupos de alimentos

<b>LECHE Y DERIVADOS</b> (1 ración):	<b>CARNE, PESCADOS, HUEVOS</b> (1 ración):	<b>CEREALES, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS</b> (1 ración):	<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b> (1 ración):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml de leche</li> <li>• 125 g de yogur</li> <li>• 40 g de queso manchego semigraso</li> <li>• 60 g de queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g de carne</li> <li>• 150 g de pescado</li> <li>• 70 g huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g de cereales</li> <li>• 70 g de arroz y pasta</li> <li>• 70 g de legumbres</li> <li>• 30 g de frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g de verduras</li> <li>• 250 g de hortalizas</li> </ul>
			<b>FRUTAS</b> (1 ración):
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150-200 g de frutas</li> </ul>

# 4

## La alimentación durante el embarazo y la lactancia



**D**urante el embarazo se producen una serie de cambios fisiológicos que obligan a prestar mayor atención a la dieta. Existen una serie de recomendaciones sobre requerimientos nutricionales durante el embarazo que se han calculado para cubrir las necesidades del feto, el organismo materno y el coste de la síntesis de leche en este periodo. Pero no debemos olvidar que el organismo materno puede adaptarse a estas circunstancias modificando la capacidad de utilización de los nutrientes, por lo que las mujeres sanas, con un adecuado estado nutricional antes del embarazo, podrían desarrollar su gestación sin ningún aporte extra de nutrientes.

Recomendaciones para evitar riesgos de malnutrición en el embarazo:

- Aporte extra de energía de 250 –300 kcal durante la segunda mitad del embarazo
- Aporte extra de calcio, puesto que el feto capta unos 200-250 mg al día durante el tercer trimestre del embarazo
- Aporte extra de ácido fólico, especialmente en el periodo de concepción, puesto que la carencia de esta vitamina está asociada a malformaciones en el tubo neural. Consumir al menos 400 µg diarios
- Aporte extra de hierro de 0,9 mg diarios, ya que el gasto de hierro en el embarazo se ha estimado en unos 650 mg

También durante la lactancia hay que cuidar la dieta para garantizar la correcta alimentación del bebé.

- Aporte extra de calcio de 700 mg. El recién nacido retiene un total de unos 30 g de calcio. Los requerimientos de calcio y fósforo son especialmente elevados para la producción de leche que contiene unos 280 y 140 mg/litro respectivamente, por lo que hay que garantizar el aporte suficiente
- Aporte extra de energía de 500 kcal/día
- La producción de leche requiere una elevada ingesta de líquidos
- Evitar el alcohol y la automedicación



# 5

## La alimentación del niño y adolescente

La alimentación es uno de los aspectos más importantes para el crecimiento y buen desarrollo del niño y del adolescente. Además, los hábitos alimenticios que se aprenden en la infancia y durante la adolescencia son también un factor determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán en la edad adulta. Por eso, las etapas de la infancia y adolescencia son muy importantes para adquirir los hábitos de vida más saludables.

Una alimentación adecuada debe tenerse en cuenta desde el mismo momento del nacimiento. A través de la leche materna, el recién nacido se dota de la mejor y más completa alternativa nutricional, ya que con su contenido se cubren todos los requerimientos alimenticios del lactante. En esta etapa de la vida, caracterizada por el rápido crecimiento y desarrollo del recién nacido, existe una elevada demanda de determinados nutrientes que le aporta la leche materna.

Pasados los primeros meses de vida, el objetivo de la alimentación del niño de entre uno a tres años debe ser satisfacer sus demandas nutricionales y a la vez favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo. Durante estos años, el niño realiza ya actividad física y por tanto, el gasto de energía varía de unos niños a otros. La edad escolar es una etapa de gran importancia para potenciar la adquisición de habilidades, conocimientos, y hábitos relacionados con una alimentación equilibrada.





Cuando el niño se convierte en adolescente, el grupo de amigos y el ambiente social juegan un importante papel en los hábitos alimenticios. El adolescente suele preocuparse notablemente de su imagen corporal, lo que junto con los prototipos impuestos por la sociedad, puede llevarle a dietas restrictivas y desequilibradas desde el punto de vista de la nutrición.

Algunos consejos:

- Consumo diario de entre medio y un litro de leche, u otros productos lácteos como queso, yogures o postres lácteos
- Incluir en la dieta de los niños frutas y verduras (5 ó más raciones diarias)
- Desayunos completos (fruta, cereales, leche, aceite de oliva virgen...)

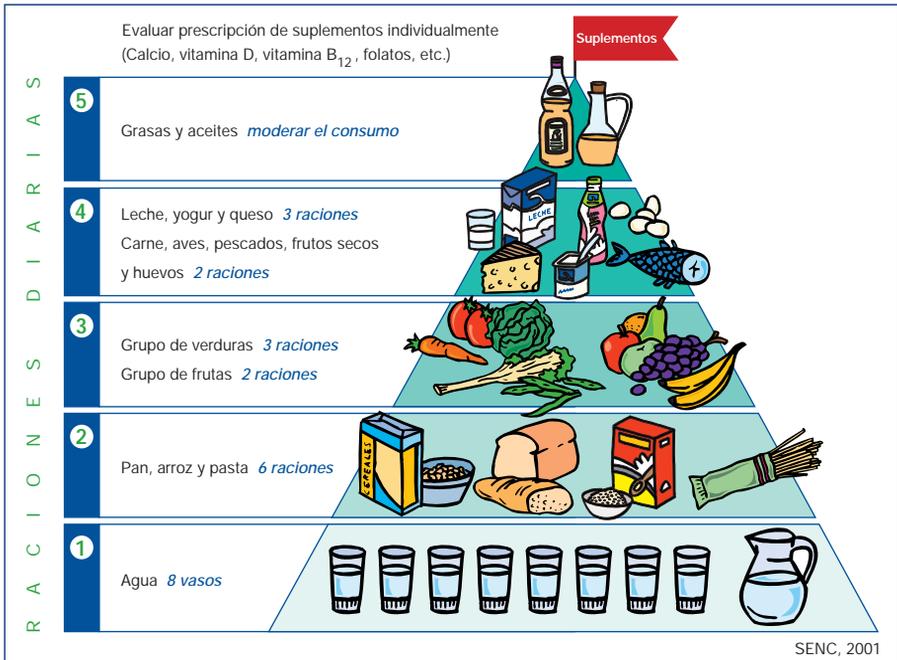
# 6

## La alimentación de las personas mayores

Pese a que los factores genéticos juegan un papel determinante en la expectativa de vida, la dieta y la nutrición contribuyen decisivamente a aumentar la calidad de vida de los mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades que les afectan. Una alimentación adecuada contribuye a preservar a las personas mayores de la pérdida de tejidos y funciones orgánicas, de enfermedades crónicas degenerativas, etc.

Pese a que la necesidad de energía es menor en las personas mayores debido a una reducción de su actividad física, no pasa lo mismo con su necesidad de nutrientes, mayor que en personas jóvenes.

*Pirámide de la alimentación para personas mayores de 70 años*



SENC, 2001



Por eso, en las personas de edad avanzada es importante:

- **Realizar actividad física acorde con las posibilidades individuales**  
La actividad física en personas mayores contribuye a disminuir la pérdida de masa ósea y el riesgo de diabetes, mejorando la función cardiovascular, y la masa y fuerza muscular.
- **Prevenir o reducir la incidencia de la obesidad**  
Realizando actividad física y reduciendo el consumo de grasa saturada. Es importante dar prioridad a los platos tradicionales de nuestra cocina como las legumbres, vegetales y pescado.
- **Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed**
- **Moderar el consumo de azúcar y no usar mucha sal**
- **Consumir grasas cardiosaludables, preferentemente aceite de oliva virgen y omega 3**
- **Evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas**

# 7

## Consejos de seguridad e higiene de los alimentos

RECOMENDACIONES DE LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) PARA UNA CORRECTA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS

- 1 Escoger alimentos sometidos a procesos tecnológicos de forma que se mantenga la higiene
- 2 Comprobar que los alimentos estén bien cocinados
- 3 Consumir los alimentos cocinados en menos de dos horas
- 4 Conservar los alimentos cocinados en condiciones adecuadas, en frigorífico a menos de 5°C
- 5 Recalentar bien los alimentos cocinados hasta alcanzar 70°C en el centro del producto
- 6 Lavar minuciosamente frutas, verduras y hortalizas. Asegurar la calidad del agua de bebida
- 7 Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos. Pueden producirse contaminaciones cruzadas
- 8 Lavarse las manos frecuentemente; al empezar el trabajo y después de cualquier interrupción
- 9 Mantener limpias las superficies donde se cocina y se manipulan los alimentos
- 10 Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y plagas en general



# 8

## Decálogo de hábitos saludables

### CONSEJOS DE SALUD

- 1 Asegúrese que su dieta sea sobre todo muy variada
- 2 Que sea rica en frutas, verduras, cereales y legumbres
- 3 Rica en leche y lácteos, preferiblemente semidesnatados o desnatados
- 4 Que las grasas no superen el 30-35% de las calorías totales
  - *Utilice siempre que pueda aceite de oliva virgen, tanto en crudo como en la cocina*
  - *Asegúrese de que incluye grasas omega 3*
  - *Que las grasas saturadas no superen nunca el 10% del total de las grasas*
- 5 Realice un consumo moderado de proteínas
- 6 Incremente el consumo de pescado
- 7 Asegúrese de que bebe entre 1,5 y 2 litros de agua diarios
- 8 Consumo moderado de bebidas alcohólicas y sal
- 9 Evite el tabaco
- 10 No olvide realizar alguna actividad física diariamente





 **Instituto**  
**OMEGA<sub>3</sub>**

**FUNDACIÓN**  
  
**PULEVA**

---

**SENC**  
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA  
NUTRICIÓN  
COMUNITARIA

