

Consejos para una **Alimentación Saludable**

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



semFYC

Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

Consejos para una **Alimentación Saludable**

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y

la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



semFYC

Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

Consejos para una Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y

la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

AUTORES:

Verónica Dapcich. ITACA, Universidad Politécnica de Valencia. **Gemma Salvador Castell.** Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Barcelona. **Lourdes Ribas Barba.** Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona. **Carmen Pérez Rodrigo.** Ayuntamiento de Bilbao. **Javier Aranceta Bartrina.** Ayuntamiento de Bilbao, Universidad de Navarra. **Lluís Serra Majem.** Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona.

COMITÉ CIENTÍFICO:

Victoria Arija Val. Universitat Rovira i Virgili, Reus. SENC. **Lourdes Carrillo Fernández.** Coordinadora del grupo de nutrición y alimentación de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). **Luis García Diz.** Universidad Complutense de Madrid. **Isabel García Jalón.** Universidad de Navarra, Pamplona. **Aquilino García Perea.** Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, Madrid. **Jesús Román Martínez Álvarez.** Sociedad Española de Dietética, Madrid. **Emilio Martínez de Victoria.** Universidad de Granada. **José Mataix Verdú.** Universidad de Granada. Presidente de honor de la SENC. **Rosa M^a Ortega Anta.** Universidad Complutense de Madrid. SENC. **Immaculada Palma Linares.** CESNID, Universitat de Barcelona. **Carmen Pérez Rodrigo.** Ayuntamiento de Bilbao. SENC. **Lourdes Ribas Barba.** Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona. SENC. **Gemma Salvador Castell.** Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Barcelona. SENC. **Josep A. Tur Marí.** Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca. SENC. **Pilar Viedma Gil de Vergara.** Generalitat Valenciana, Valencia. SENC.

DIRECCIÓN:

Lluís Serra Majem. Ex-presidente de la SENC, Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Parc Científic de Barcelona.

COORDINACIÓN:

Javier Aranceta Bartrina. Presidente de la SENC.

Sumario

p	Prólogo	página 5
pr	Presentación	página 7
i	Introducción	página 9
1	Planificación de una alimentación saludable	página 10
2	Diseño de un menú semanal equilibrado y sugerente	página 15
3	Orientaciones para una compra práctica y saludable	página 19
4	Preparación y proceso culinario de los alimentos	página 22
5	Conservación de alimentos en el hogar	página 24
6	La seguridad en la cocina	página 27
7	Necesidades nutricionales en el embarazo y la lactancia	página 30
8	Necesidades nutricionales de los niños	página 33
9	Necesidades nutricionales en el envejecimiento	página 36



Prólogo

En un estilo de vida saludable, la alimentación equilibrada juega un papel de reconocida relevancia que, conjuntamente con otros hábitos saludables, como son la realización de ejercicio físico -caminar diariamente- y la ausencia de consumo de tabaco, nos permiten prevenir multitud de enfermedades.

Los hábitos dietéticos en sociedades culturalmente desarrolladas como la nuestra, han evolucionado desde la Dieta Mediterránea tradicional hacia patrones alimentarios más propios de las sociedades originarias del norte de Europa, caracterizadas por una mayor contribución de la grasa de origen animal al consumo energético total en perjuicio de los hidratos de carbono complejos y la fibra vegetal. Además, el cada vez más frecuente consumo de alimentos precocinados en detrimento de los frescos, así como el hábito de comer fuera del hogar, hacen que nos alejemos de nuestra saludable dieta mediterránea tradicional.

El aumento del consumo de grasa de origen animal, asociado a una baja actividad física, se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, algún tipo de cáncer, obesidad, trastornos del metabolismo glicémico, caries dental, osteoporosis y algunas alteraciones del sistema inmunitario. Contrariamente, la incorporación abundante de frutas y verduras a nuestra alimentación se ha correlacionado como un marcador protector para padecer muchos de estos problemas crónicos. Paralelamente, las evidencias disponibles indican que las intervenciones mediante el consejo dietético y la educación nutricional pueden influir positivamente en la evolución de estos trastornos.

A través de numerosos estudios observacionales, se ha comprobado que los patrones alimentarios más cercanos a la Dieta Mediterránea, caracterizados por el consumo de frutas y verduras, hidratos de carbono complejos, frutos secos, legumbres, pescado, carnes blancas y, especialmente, la utilización del aceite de oliva virgen como fuente principal de grasa para cocinar y aliñar las comidas, así como un consumo bajo de grasas de origen animal y bollería industrial, se asocian a una disminución de la morbimortalidad sobretodo de la atribuible a la patología cardiovascular.

Todas ellas son razones para recuperar nuestra alimentación mediterránea. Por eso, este atractivo documento de “Consejos para una Alimentación Saludable” es un magnífico instrumento para la difusión de toda la información disponible que nos ayuda a alimentarnos mejor cada día. Quiero expresar el agradecimiento a sus autores por acercarnos a la salud; y, a ti lector, por hacer tuyas estas recomendaciones.

Dr. Luis Aguilera García

Presidente

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

(semFYC)



Presentación

En esta nueva edición de “Consejos para una Alimentación Saludable” seguimos insistiendo en la necesidad de mejorar nuestro modelo de consumo alimentario y también en la promoción de un estilo de vida más activo y gratificante. A lo largo de los contenidos de esta guía hacemos un repaso pormenorizado de todos los bloques de interés que pueden permitir configurar una alimentación suficiente, equilibrada y segura.

Los tres últimos capítulos están dedicados a necesidades nutricionales en situaciones especiales: embarazo, lactancia, etapa infantil y vejez. Todos estos grupos de edad necesitan acciones individualizadas pero nos será de gran utilidad conocer el perfil básico de adecuación nutricional, tanto en las etapas de crecimiento y desarrollo como en la época de senescencia.

Según los datos de que disponemos en la actualidad, la alimentación en las distintas comunidades autónomas españolas es deficitaria en frutas, verduras y hortalizas que deberían completar cinco o más raciones al día. En este momento sólo cumplimentamos la mitad de estas recomendaciones. Las frutas, verduras, hortalizas y otros alimentos de origen vegetal son capaces de incorporar multitud de elementos protectores en contra del desarrollo precoz de distintos procesos patológicos.

También necesitamos incrementar el consumo de cereales integrales, lácteos bajos en grasa y pescado. Como compensación moderaremos los aportes de carnes, embutidos, alimentos ricos en grasas saturadas, bollería industrial y bebidas edulcoradas.

En el periodo infantil y juvenil el agua y los zumos naturales serán los elementos prioritarios de hidratación. El consumo de bebidas alcohólicas no es recomendable en periodos de crecimiento y desarrollo.

En la edad adulta y en individuos sanos es permisible el consumo de pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas, preferiblemente fermentadas de baja graduación como el vino, la cerveza o la sidra, en un formato compatible con el modelo de Dieta Mediterránea; consumo moderado, durante las comidas y como nexo de convivialidad. En ningún caso se debería promocionar el consumo de bebidas alcohólicas entre la población abstemia argumentando sus potenciales efectos beneficiosos.

En el caso de personas que toman medicamentos, que padecen enfermedades crónicas o que tienen limitaciones en el consumo de bebidas alcohólicas siempre tenemos la opción de recomendar el consumo tanto doméstico como extramural de mosto de uva o manzana, cerveza o vino sin alcohol, aguas minerales, infusiones o zumos de frutas naturales.

Esta misma sugerencia sería aplicable al tiempo de permanencia en el medio laboral y en el caso de conducción de automóviles, bicicletas o similares.

Esta dieta saludable será más efectiva si se acompaña de una hora diaria de actividad física moderada y agradable, siempre adaptada a los gustos y posibilidades de cada persona. Un buen paseo, una sesión de gimnasio, cualquier otro tipo de práctica deportiva o la posibilidad de un recreo escolar más activo nos ayudaran a aportar alegría y vida a los años todos los días de nuestras vidas. Confío en que lo puedan conseguir.

Dr. Javier Aranceta

*Presidente Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
(SENC)*



Introducción

Bajo el título “Consejos para una Alimentación Saludable” se presenta esta guía que integra consejos prácticos sobre diferentes aspectos de la alimentación y la seguridad alimentaria en el hogar. Se trata de una excelente puesta al día sobre el papel de la alimentación en nuestra vida diaria.

“Consejos para una Alimentación Saludable” es una actualización abreviada de la denominada Guía de la Alimentación Saludable que elaboraron más de 20 expertos de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), con la colaboración de profesionales de otros organismos afines, incorporando no sólo consejos de consumo de alimentos, sino también recomendaciones para la compra, conservación y preparación de los mismos, menús para cada día e información sobre las necesidades nutricionales especiales de los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas.

Este documento representa una importante herramienta para la mejor comprensión del papel de la alimentación. Incluye además, la nueva Pirámide de la Alimentación Saludable para adultos sanos, la cual, desde hace años, se ha convertido en la principal referencia de nuestro país en materia nutricional, como una fórmula gráfica y sencilla de integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de una forma racional y saludable. El cumplimiento de esta pirámide podría suponer una herramienta adecuada para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

La alimentación saludable se entiende en este documento educativo como el conjunto de consejos para lograr una nutrición sana, satisfactoria y exenta de riesgo para la salud y la prevención de las enfermedades.

Si seguimos las prácticas recomendaciones de esta guía conseguiremos alimentarnos mejor y sin riesgos innecesarios, con el consiguiente beneficio sobre nuestra calidad de vida y nuestra salud presente y futura. También nos ayudará a conocer más el entorno de la alimentación y nos hará más autónomos y responsables ante nuestra nutrición.

La alimentación mediterránea, que podemos comer todos los días en España, es sin lugar a dudas un modelo alimentario rico, variado y saludable, y también un patrimonio de la cultura de todos los pueblos de nuestro país.

Disfruta comiendo sano y seguro. Tu salud y la de tus familiares es lo más importante.

Prof. Dr. Lluís Serra Majem

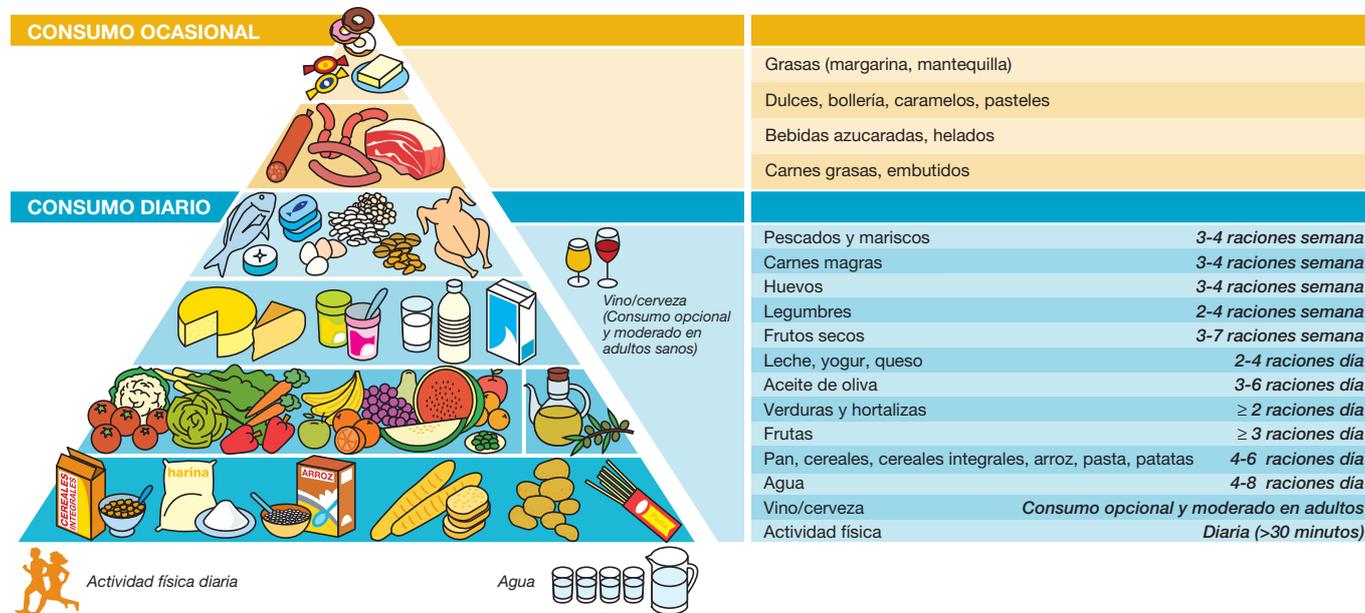
Ex-presidente Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

1 Planificación de una alimentación saludable

Cuando comemos no sólo saciamos nuestro apetito y disfrutamos con ello, sino que estamos aportando a nuestro organismo los componentes que éste requiere para funcionar. Así, la mejor manera de alcanzar un buen estado nutricional es incluir en nuestra alimentación diaria una amplia variedad de alimentos.

Para garantizar una alimentación saludable es conveniente conocer el tipo de alimentos que necesitamos y en qué proporción, respetar las normas básicas de seguridad alimentaria en la cocina y seguir las pautas de la Pirámide de la Alimentación Saludable.

Pirámide de la Alimentación Saludable para adultos sanos



Pesos de raciones por grupos y medidas caseras

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de ración (crudo y neto)	Medidas caseras
Pan*, cereales*, arroz, pasta y patatas	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias...
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas, 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox..	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino/sidra	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

* Preferiblemente integrales.
≥ Igual o superior a



Consejos prácticos

- Realiza como mínimo entre cuatro y cinco comidas diarias.
- Come despacio y mastica bien.
- Procura mantener tu peso estable.
- Utiliza métodos sencillos para la preparación de los alimentos, con poca grasa y poca sal.
- Mantén una adecuada hidratación mediante el consumo abundante de agua, infusiones, caldos, etc.
- Practica diariamente actividad física moderada y ajusta la ingesta de alimentos al nivel de ejercicio habitual.
- Los alimentos que deben ser ingeridos diariamente y que se incluyen en la base de la Pirámide de la Alimentación son: cereales y derivados de cereales (pan, pasta, arroz), patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche, derivados lácteos y aceite de oliva.
- Legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras se deben tomar alternativamente varias veces a la semana.
- Modera el consumo de carnes grasas, embutidos, pastelería, bollería, azúcares y bebidas azucaradas.
- Modera el consumo de alcohol. Se deben evitar las bebidas de alta graduación. El consumo moderado de bebidas de baja graduación como el vino, la cerveza, el cava o la sidra puede formar parte de una alimentación saludable siempre que seas adulto sano y lo realices de forma moderada y responsable.

¿Sabías qué...

1. La fruta entera aporta agua, azúcares, vitaminas (como la vitamina C y los carotenos), minerales (potasio y selenio), y fibra.
 - *Consume tres o más piezas al día, preferentemente frescas.*
2. Las verduras y hortalizas son una fuente excelente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
 - *Consume como mínimo 2 raciones al día y, si es posible, una de ellas en crudo para aprovechar mejor todas sus vitaminas.*
3. Los lácteos, además de ser una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa y vitaminas (A, D, B₂ y B₁₂), son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación y mantenimiento de huesos y dientes.
 - *Consume de 2 a 4 raciones al día.*
4. La carne es rica en proteínas, vitamina B₁₂, hierro, potasio, fósforo y zinc.
 - *Consume 3 ó 4 raciones por semana (100-125 g cada ración), eligiendo cortes magros y retirando la grasa visible antes de cocinar el alimento.*
5. Los embutidos pueden consumirse con moderación seleccionando principalmente los de menor contenido en grasa.

6. Los pescados aportan proteínas, vitamina D, yodo y ácidos grasos omega-3. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas B₁ y B₁₂, y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc.
- *Procura tomar de 3 a 4 raciones semanales de pescado. Además, su consumo es especialmente importante en mujeres embarazadas, lactantes y durante el periodo de crecimiento infantil.*
7. Los huevos son un alimento de elevado interés nutricional que aportan proteínas de gran calidad y vitaminas (A, D y B₁₂).
- *El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.*



8. Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, gran cantidad de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.
- *Es recomendable consumir de 2 a 4 raciones semanales (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g cocidas), por su gran interés nutricional. Su riqueza en fibra favorece la sensación de saciedad y también el tránsito intestinal.*
9. Los cereales (pan, pasta, arroz,...) y las patatas nos proveen de una importante fuente de energía.
- *Los alimentos de este grupo deben constituir la base de nuestra alimentación (4-6 raciones diarias). Procura tomarlos integrales ya que son más ricos en fibra, vitaminas y minerales.*
10. Los frutos secos son una buena fuente de proteínas y lípidos de origen vegetal. Su principal característica es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y vitamina E con un fuerte efecto antioxidante.
- *Es recomendable consumir de 3 a 7 raciones por semana.*
11. Los azúcares aportan energía y aumentan la palatabilidad de alimentos y bebidas.
- *Modera su consumo porque una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental. Su consumo debe ser ocasional.*



12. Las grasas y aceites son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de estructuras celulares. Son mucho más saludables las de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen. Debe moderarse el consumo de grasas de origen animal, ricas en ácidos grasos saturados, relacionados con el incremento de los niveles de colesterol de la sangre y, por tanto, con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.



- *Consúmelas con moderación debido a su aporte calórico.*

13. El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida. El consumo recomendado es de 1 a 2 litros/día, es decir, de 4 a 8 vasos aproximadamente.



14. Las bebidas alcohólicas fermentadas pueden ser consumidas por adultos sanos de manera opcional, moderada y responsable.

- *No sobrepases las 2-3 unidades (1 unidad = 1 copa de vino ó 1 botellín de cerveza) al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres.*
- *El consumo abusivo de bebidas con contenido alcohólico puede incrementar el riesgo de enfermedades y de accidentes. Nunca las tomes cuando conduzcas un vehículo, durante el embarazo, la lactancia y, por supuesto, en la infancia.*

- *La cerveza sin alcohol puede ser una buena opción en aquellas ocasiones en las que quieras limitar completamente el consumo de alcohol.*

Los buenos hábitos alimentarios son

un excelente instrumento para prevenir

enfermedades y promover la salud en la población

Es importante recordar que...

- La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra alimentación diaria y semanal.
- La Pirámide de la Alimentación Saludable ayuda a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud.
- Los diferentes alimentos deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana para conseguir una dieta equilibrada.

2 Diseño de un menú semanal equilibrado y sugerente

Nuestro actual estilo de vida nos conduce a destinar menos tiempo a la planificación de una alimentación saludable. Tendemos a aligerar las comidas y las compras de alimentos, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional, con repercusiones negativas sobre nuestra salud.

La Dieta Mediterránea “tradicional”, rica en alimentos de origen vegetal, verduras, frutas, frutos secos, legumbres, trigo y sus derivados, con utilización habitual de aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar, posee beneficios científicamente probados, fundamentalmente relacionados con la prevención de enfermedades cardiovasculares.

El primer paso que debemos seguir es realizar, al menos, 5 comidas al día que, a modo de ejemplo, deberían distribuirse en:

DESAYUNO

TENTEMPIÉ

COMIDA

MERIENDA

CENA



El aporte energético-calórico del **desayuno** es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual en las tareas escolares y en el trabajo diario. Un buen desayuno debe incluir: lácteos, cereales y frutas o zumo natural. Además, en ocasiones, se puede complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

Es recomendable no pasar muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida, por ello, a media mañana debemos hacer una pequeña ingesta de alimentos como: fruta, yogur desnatado, café con una tostada o barrita de cereales, bocadillo (dependiendo de las necesidades individuales).

Es conveniente incorporar en la **comida** alimentos de los diferentes grupos de la Pirámide. La comida debe estar compuesta por: una ración de arroz, pastas, patatas o legumbres, una ración o guarnición de ensalada o verduras, una ración de carne o pescado o huevo alternativamente, una pieza de pan, una pieza de fruta y agua.

La **merienda** brinda los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día. Podemos elegir una fruta o zumo de frutas, leche, yogur o bocadillo, galletas.

Durante la **cena** debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos para tener un sueño reparador, no perturbado por una digestión difícil.



El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual en nuestras tareas diarias

Es importante recordar que...

- La dieta mediterránea tradicional posee beneficios para la salud relacionados con la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo cinco comidas al día.
- Para alcanzar un estado nutricional adecuado, es necesario incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta, por lo que se recomienda combinar los diferentes grupos de la Pirámide.

Ejemplo de menú primavera-verano

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	<i>Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zumo de naranja.</i>	<i>Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón.</i>	<i>Yogur de frutas con galletas.</i>	<i>Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nísperos.</i>
Martes	<i>Café con leche. Galletas integrales. Cuenco de frutas troceadas.</i>	<i>Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.</i>	<i>Zumo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.</i>	<i>Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.</i>
Miércoles	<i>Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno.</i>	<i>Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.</i>	<i>Leche con bizcocho.</i>	<i>Tomates con patatas al horno. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.</i>
Jueves	<i>Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.</i>	<i>Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mouse de yogur.</i>	<i>Batido lácteo.</i>	<i>Crema de verduras. Pizza de jamón y queso. Sandía.</i>
Viernes	<i>Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zumo de naranja.</i>	<i>Ensalada de lentejas. Pollo a la cerveza. Macedonia de plátano y fresas.</i>	<i>Leche y barrita de cereales.</i>	<i>Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.</i>
Sábado	<i>Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.</i>	<i>Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.</i>	<i>Bocadillo pequeño vegetal y zumo de fruta.</i>	<i>Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.</i>
Domingo	<i>Yogur con cereales y frutos secos.</i>	<i>Gazpacho. Paella de pescado. Melón.</i>	<i>Helado.</i>	<i>Espárragos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.</i>

Acompañar la comida y la cena con pan y agua



Ejemplo de menú otoño-invierno

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	<i>Café con leche. Tostadas con mantequilla y compota de manzana.</i>	<i>Puré de patata y zanahoria gratinado. Solomillo de cerdo con alcachofas. Mandarinas.</i>	<i>Yogur y bizcocho casero.</i>	<i>Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.</i>
Martes	<i>Yogur con cereales y fruta troceada.</i>	<i>Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja con miel.</i>	<i>Leche con galletas.</i>	<i>Menestra tricolor. Papillote de salmón y merluza. Flan.</i>
Miércoles	<i>Cuajada con miel y galletas integrales. Zumo de naranja.</i>	<i>Fideos a la cazuela. Merluza a la romana con tomate y aceitunas. Manzana.</i>	<i>Bocadillo pequeño de jamón. Yogur líquido.</i>	<i>Sopa de arroz. Salchichas a la plancha con espinacas salteadas. Membrillo.</i>
Jueves	<i>Yogur con cereales y frutos secos. Zumo natural de fruta.</i>	<i>Arroz a la milanesa. Conejo en salsa. Combinado de kiwi con mandarina.</i>	<i>Café con leche y magdalena.</i>	<i>Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor. Manzana.</i>
Viernes	<i>Leche con muesli y manzana.</i>	<i>Tortellini a la Italiana. Escalope de ternera con ensalada de lechuga. Plátano.</i>	<i>Bocadillo pequeño de atún con tomate. Zumo de fruta.</i>	<i>Sopa de cebolla. Tortilla de patatas con tomate aliñado. Yogur.</i>
Sábado	<i>Yogur con tostadas y mermelada. Zumo natural de fruta.</i>	<i>Potaje. Muslitos de pollo asados. Dados de pera con miel.</i>	<i>Leche con galletas.</i>	<i>Judías y patatas salteadas con jamón. Sepia a la plancha con zanahoria rallada. Manzana al horno.</i>
Domingo	<i>Chocolate caliente con bizcocho casero.</i>	<i>Entremeses variados. Canelones de la abuela. Piña natural gratinada.</i>	<i>Cuajada con frutos secos e infusión.</i>	<i>Crema de zanahoria. Pizza con verduras. Macedonia.</i>

Acompañar la comida y la cena con pan y agua

3 Orientaciones para una compra práctica y saludable

En la actualidad, con frecuencia solemos realizar una gran compra quincenal o mensual de alimentos. Es recomendable a planificar nuestra alimentación para llevar a cabo una compra estructurada y práctica.

Para ello, es conveniente:

1. Planificar anticipadamente el menú, diario o semanal, tratando de incorporar una gran variedad de alimentos, intentado respetar las recomendaciones de la Pirámide.
2. La compra de alimentos es un momento muy importante ya que es cuando debemos elegir con criterio las opciones más nutritivas y seguras. Compare precio y calidad de los alimentos, pero no se deje llevar exclusivamente por ofertas o promociones comerciales.
3. Repasar la despensa de su cocina, para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.
4. Confeccionar una lista.

Para realizar una compra ajustada debemos

planificar anticipadamente el menú, tratando de

incorporar una gran variedad de alimentos





Consejos útiles para la compra de...

- **Lácteos:** Los lácteos desnatados y los quesos frescos presentan menor contenido en grasa saturada y colesterol.
- **Carnes:** Seleccionar, preferentemente, piezas de carne con poca grasa.
- **Aves:** Verificar la información que contiene la etiqueta (fecha de envasado, los datos de la empresa avícola y el sello de inspección sanitaria).
- **Pescados:** Identificar las siguientes características: cuerpo arqueado y rígido; escamas bien unidas entre sí; piel húmeda, sin arrugas o manchas; ojos transparentes; branquias coloreadas del rosado al rojo intenso.
- **Huevos:** Las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas o manchas. Verificar fecha de envasado.
- **Frutas:** Trata de comprar sólo lo que necesitas y preferentemente de temporada. Verifica si tienen buen color y están libres de abolladuras, perforaciones en la piel, manchas o señales de deterioro.
- **Verduras y hortalizas:** Se deben escoger las verduras y hortalizas de temporada, de apariencia fresca y libre de magulladuras y señales de deterioro.

Es importante recordar que...

- La compra de alimentos es un momento muy importante, ya que es cuando debemos elegir con criterio las opciones más nutritivas y seguras. Compara precio y calidad de los alimentos, pero no se deje llevar solo por ofertas o promociones comerciales.
- Preparar previamente la lista de la compra será muy útil para ahorrar tiempo y dinero.
- Los productos de temporada son de mejor calidad, sabor y precio.
- Si hay niños en la casa es importante que participen, junto con los adultos, del proceso alimentario: compra, conservación y preparación de los alimentos.



Consejos para la compra de algunas verduras y hortalizas

Verduras y Hortalizas	Aceptar	Rechazar
Lechuga, escarola, espinaca, acelga	<i>De hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde brillante y uniforme.</i>	<i>Las plantas de hojas ásperas, con tallos toscos y fibrosos, y color verde tornando a amarillo.</i>
Berenjenas	<i>De color morado oscuro, firmes, pesadas y de piel suave y uniforme.</i>	<i>De color poco lustroso, blandas o reseca, con defectos en la piel o manchas de color marrón oscuro.</i>
Tomates	<i>Maduros, de piel lisa y sin defectos.</i>	<i>Los tomates demasiado blandos, muy maduros o con magulladuras, con manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo), con partes hendidas, blandas y acuosas u hongos en la superficie.</i>
Patatas	<i>Las más firmes y libres de defectos, y que estén en buen estado.</i>	<i>Con cortes, golpes, con brotes o arrugas, con partes verdes.</i>
Zanahorias	<i>Bien formadas, suaves, de buen color y firmes.</i>	<i>Con la parte superior de apariencia quemada, blandas y con manchas en la superficie.</i>
Remolacha	<i>Firmes, redondas y carnosas, de color rojo oscuro y superficie suave.</i>	<i>Blandas, alargadas y de piel escamosa.</i>
Pepino	<i>Firmes y de color verde oscuro.</i>	<i>De diámetro muy ancho y de color amarillo, con extremos marchitos o reseca.</i>
Espárragos	<i>Con puntas cerradas y compactas, de tallo tierno y redondo, de color verde brillante.</i>	<i>Con puntas abiertas o extendidas, con tallos con estrías y con tierra entre las escamas del tallo.</i>
Alcachofas	<i>Con hojas gruesas y compactas, y de escamas de apariencia fresca.</i>	<i>Con hojas rotas y blandas en la base, y con partes pardas.</i>
Brócoli	<i>Firmes, de flores pequeñas y compactas, con tallo no demasiado grueso o duro.</i>	<i>Con flores abiertas, marchitas o de color amarillo, con manchas o partes acuosas.</i>
Judías verdes	<i>De apariencia y color brillante, con vainas frescas y firmes.</i>	<i>Con vainas flojas y blandas.</i>

4 Preparación y proceso culinario de los alimentos

Es importante conservar y aprovechar al máximo las propiedades nutritivas de cada alimento, disfrutar de platos ricos y sanos y cuidar nuestra salud mediante el uso de técnicas culinarias saludables.

Consejos útiles para la preparación de:

■ **Verduras y hortalizas:** El calor de la cocción destruye parte de los nutrientes de las hortalizas y verduras y el agua diluye también vitaminas y minerales. Es por ello importante que consumamos hortalizas crudas como mínimo una vez al día, además de las que tomamos cocidas.

Para evitar la pérdida de nutrientes durante la cocción es conveniente:

- *Lavarlas, cortarlas en grandes trozos y no dejarlas en remojo. Si es posible, cocinarlas con su piel.*
- *Utilizar la menor cantidad de agua posible en las cocciones, en olla tapada y con un poco de sal, con rápidos tiempos de cocción.*
- *Aprovechar el líquido de cocción, rico en sustancias solubles para elaborar otros platos como cocidos, sopas, purés, salsas, etc.*

Cuando se trata de una ensalada, debemos:

- *Lavar y escurrir cuidadosamente los vegetales (si es posible, con unas gotas de lejía especial para desinfectar alimentos).*
- *Utilizar, además de aceite, hierbas, especias, sal..., limón o vinagre para aderezar y para conservar más tiempo las vitaminas.*





- **Frutas:** Al consumirlas crudas, aprovechamos al máximo las vitaminas y minerales de las frutas. También es preferible consumirlas con su piel, lavándolas bien con abundante agua potable. Los zumos de frutas son una buena y saludable opción, aunque pierden parte de su potencial nutritivo.
- **Legumbres:** Necesitan remojar entre 6 y 12 horas y cocinarse suficientemente para alcanzar una buena textura.
- **Huevos:** Para saber si un huevo está fresco debemos introducirlo en un vaso con agua: si se hunde es un huevo fresco, en caso contrario, debemos evitar tomarlo. Es conveniente tomar siempre los huevos bien cocidos para evitar riesgos por contaminación

- **Carne:** La carne cruda contiene microorganismos propios del animal que pueden producir infecciones alimentarias. Las carnes se pueden cocinar de muchas formas, pero las técnicas culinarias que requieren menos aceite son plancha, hervido, asado, horno, guiso y estofado.

Es importante recordar que...

- Para mantener el valor nutritivo de las verduras es mejor cocinarlas con poca agua, al vapor o al horno en cocciones rápidas, ya que si las hervimos, diluimos parte de sus sales minerales. Si se hierven, se recomienda utilizar poca cantidad de agua durante pocos minutos.
- Cuanto mejor cocinemos las carnes, las aves, los pescados y los huevos, menor será el riesgo de intoxicación alimentaria.
- Para obtener una fritura más saludable debemos: utilizar abundante aceite de oliva, introducir el alimento cuando el aceite esté bien caliente, regulando la temperatura para evitar que el aceite se queme y al final, colocar el alimento sobre un papel absorbente.
- En las frituras no es conveniente mezclar diferentes tipos de aceites y tampoco utilizar muchas veces el mismo aceite.



5 Conservación de alimentos en el hogar

Es importante conservar bien los alimentos para preservar la calidad, las propiedades nutritivas y sensoriales (sabor, olor, color, textura, etc.) de los mismos.

¿Qué factores son fundamentales para la conservación de los alimentos?

- **Temperatura:** Los alimentos se alteran principalmente por la acción de las bacterias, que son muy activas a temperatura ambiente. Existe una zona de peligro (entre 5° y 65° C) donde los microorganismos crecen rápidamente y se multiplican en pocos minutos.
- **Tiempo:** Es muy importante que los alimentos estén el menor tiempo posible a temperatura ambiente, teniendo especial cuidado en verano. Los alimentos cocinados que no se vayan a consumir inmediatamente, deben conservarse en frío.
- **Tipo de alimento:** Hay alimentos por los que las bacterias tienen preferencia como: carnes picadas, quesos blandos, salsas y nata montada, mayonesa, preparados con huevo, frutas y verduras cortadas, aves, pescados y mariscos.



Es importante conservar bien los alimentos

para preservar la calidad, las propiedades

nutritivas y sensoriales de los mismos



Conservación por frío

- **La refrigeración:** La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0° y 5° C. En el frigorífico, debemos procurar disponer los alimentos separados unos de otros, para que circule el aire y colocar cada alimento fresco en una zona específica.

La conservación es limitada, y cada alimento tiene una duración límite en el frigorífico:

1 día	Pescado fresco y carne picada
2 a 3 días	Carne cocida, pescado cocido y carne cruda
3 a 4 días	Leche pasteurizada o leche esterilizada previamente abierta, verduras cocidas y postres caseros
4 a 5 días	Verdura cruda y conservas abiertas
Hasta 5 días	Platos cocinados
2-3 semanas	Huevos

- **La congelación:** Para conservar por más tiempo los alimentos crudos y cocidos, debemos almacenarlos a temperaturas inferiores a la de refrigeración, mediante la congelación.

Los tiempos de conservación de los distintos alimentos son aproximadamente los siguientes:

Pescado azul y mariscos	Hasta 2 meses
Pescados magros o blancos	Hasta 5 meses
Aves	De 6 a 9 meses
Hortalizas y verduras	Hasta 12 meses
Carnes rojas	Entre 8 y 12 meses
Vísceras de cualquier animal	Hasta 6 meses
Huevo batido	Hasta 6 meses
Cordero	Hasta 8 meses
Cerdo	Hasta 6 meses
Pan y bollos	Hasta 3 meses

Por lo general, cuanto más baja es la temperatura de congelación, menor es la velocidad a la que se reproducen las bacterias de los alimentos. La temperatura ideal para conservar alimentos congelados es -18° C o menos. La congelación tiene un efecto mínimo sobre la calidad nutricional de los alimentos.



Conservación por calor

Con el calor destruimos los gérmenes de los alimentos que nos pueden causar alguna enfermedad. Por medio de la pasteurización y la esterilización se obtiene un alimento más seguro para el consumo humano.

■ **Pasteurización:** Los alimentos se calientan a temperaturas inferiores a 100° C durante un tiempo determinado, y luego se enfrían a 4° C. A este tratamiento sobreviven microorganismos resistentes al calor, por lo que los alimentos pasteurizados se tienen que mantener en el frigorífico hasta la fecha de caducidad.

■ **Esterilización:** consiste en envasar un alimento y someterlo a altas temperaturas. Ello hace que se destruyan todos los gérmenes y enzimas del alimento, aumentando así su vida útil.



Por medio de la pasteurización y la esterilización se obtiene un alimento más seguro para el consumo humano

Es importante recordar que...

- En el frigorífico debemos disponer los alimentos según un orden específico, tratando siempre que los productos crudos de origen animal se encuentren en la rejilla inferior.
- Al congelar los alimentos, es conveniente envolverlos en pequeñas porciones, en bolsas de plástico herméticas y rotuladas con la fecha de inicio de congelación.
- Las verduras deben ser escaldadas, y las carnes y aves deben ser desgrasadas y deshuesadas antes de la congelación.

6 La seguridad en la cocina

Dentro de nuestra cocina, nosotros y los miembros de nuestra familia podemos sufrir accidentes, por ello, es conveniente conocer ciertas normas de seguridad y adaptarlas a nuestra vida cotidiana.

■ Debemos prevenir intoxicaciones por alimentos contaminados, quemaduras a causa de una incorrecta manipulación de alimentos o utensilios, cortes, golpes y caídas o intoxicaciones y lesiones por productos químicos.



■ Para prevenir las intoxicaciones debemos:

- *Lavarnos bien las manos.*
- *Mantener limpias las superficies donde se vaya a preparar los alimentos.*
- *Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.*
- *Usar ropa limpia al cocinar y llevar el cabello recogido.*
- *No estornudar o toser sobre los alimentos.*
- *Procurar cambiar periódicamente los paños de cocina y mantenerlos limpios y desinfectados.*
- *Limpiar y desinfectar diariamente la cocina.*
- *Mantener la basura en bolsas de plástico cerradas dentro de recipientes tapados y limpios.*
- *Impedir que los animales domésticos entren en la cocina.*
- *Cocinar, conservar, descongelar y recalentar los alimentos adecuadamente.*
- *Utilizar agua potable en la cocina.*

Debemos conocer ciertas normas de seguridad

y adaptarlas a nuestra vida cotidiana



Higiene en la cocina

- Para evitar contaminaciones en los alimentos debemos establecer un circuito higiénico de los mismos y de los residuos dentro de la cocina, dividiendo la misma en dos áreas: área sucia y área limpia.
- En el área sucia se realizarán todas aquellas operaciones que requieren una mayor manipulación de los alimentos.

Para evitar contaminaciones en los alimentos debemos establecer un circuito higiénico de los mismos y de los residuos, dividiendo la cocina en área sucia y área limpia

- En el área limpia se realizarán las preparaciones finales de los platos crudos que no necesitan una cocción previa. También se terminarán de preparar y condimentar los alimentos cocidos que han salido del área de cocción.

Prevención de accidentes en la cocina

- En la cocina encontramos toda clase de objetos que pueden causarnos daño como cuchillos, tenedores, cristales, abrelatas, productos químicos, gas y fuego.

Algunas medidas de seguridad que hay que seguir son:

- Procura que los mangos de las ollas y sartenes no sobresalgan de la cocina.
- Trata de cocinar con los fuegos más interiores de la cocina.

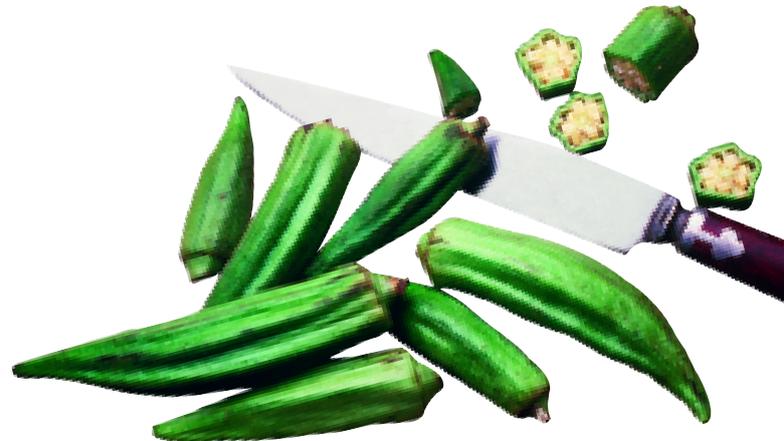
- *Instala un aparato de seguridad para detectar fugas de gas.*
- *Para evitar incendios, procura desconectar los electrodomésticos y apagar el gas antes de irse a dormir o de vacaciones.*
- *Coloca un extintor de fuegos cerca de la cocina.*
- *Evita que los cables cuelguen o queden en el suelo.*
- *Trata de que el suelo esté siempre limpio y seco.*
- *Guarda, fuera del alcance de los niños, objetos punzantes o peligrosos como tijeras, cuchillos, cuchillas, detergentes...*
- *Para evitar quemaduras, debemos contar con el uso de guantes térmicos al coger los mangos de las ollas y sartenes.*
- ***Enseña a los más pequeños a evitar riesgos y accidentes en la cocina.***

Prevención de intoxicación o lesión por productos químicos

- Es muy importante mantener los productos tóxicos cerrados bien identificados y separados de los alimentos.
- Deben estar almacenados lejos del alcance de los niños.
- No debemos utilizar nunca envases alimentarios para guardar productos de limpieza.
- No debemos utilizar envases que hayan contenido productos tóxicos para almacenar alimentos.

Es importante recordar que...

- La cocina debe ser un lugar limpio evitando o reduciendo la proliferación de microorganismos.
- La cocina debe ser un sitio seguro, porque son muchos los accidentes que nuestros niños o nosotros mismos podemos tener en ella.
- Nuestra cooperación en los programas de reciclaje de residuos domésticos es muy importante para el equilibrio medioambiental.





7 Necesidades nutricionales en el embarazo y la lactancia

La alimentación durante la gestación y la lactancia debe ser completa y variada, debe adecuarse a estos cambios físicos y fisiológicos con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé, y el coste de la producción de la leche materna.

Para evitar riesgos de malnutrición durante el embarazo, es importante tener en cuenta:

- Un aporte extra de ácido fólico especialmente antes de la concepción y hasta el primer trimestre, ya que así se previenen malformaciones en el feto.
- Un aporte extra de energía de 250-300 kcal, especialmente durante la segunda mitad del embarazo.
- Un aporte extra de calcio, ya que el feto capta unos 200-250 mg al día durante el tercer trimestre del embarazo.
- Un aporte extra de hierro de 0,9 mg diarios.

En general estos incrementos se cubrirán mediante el aumento del número de raciones de algunos grupos de alimentos o bien mediante suplementación (como es el caso del ácido fólico, del hierro y en ocasiones también del calcio).



La alimentación durante la gestación y la lactancia debe ser completa y variada, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé

Número de raciones diarias

Grupos de alimentos	Mujer adulta	Embarazada	Mujer lactante	Principales alimentos
Farináceos	3-6	4-5	4-5	<i>Pan, pasta, arroz, legumbres, cereales*, patatas.</i>
Verduras y Hortalizas	2-3	2-4	2-4	<i>Gran variedad según el mercado. Incluir ensaladas variadas.</i>
Frutas	2	2-3	2-3	<i>Gran variedad según estaciones.</i>
Lácteos	2	3-4	4-6	<i>Leche, yogur y quesos.</i>
Alimentos proteicos	1 - 2	2	2	<i>Carnes, aves, pescados, huevos. Legumbres y frutos secos.</i>
Grasas de adición	3-6	3-6	3-6	<i>Preferentemente aceite de oliva y/o de semillas.</i>
Bebidas	4-8	4-8	4-8 vasos	<i>Agua de red o mineral, infusiones y bebidas con poco azúcar y sin alcohol.</i>

* Preferiblemente integrales





Consejos prácticos para la futura mamá

- Comer lenta y tranquilamente y no dejar pasar más de 4 horas entre cada comida.
- Desayuno variado, una comida no muy abundante, una merienda ligera, cenar pronto y no picar entre horas.
- Cocinar de la forma más ligera posible: vapor, salteados, papillotes, hervidos y, con prudencia, asados y fritos bien hechos.
- Controlar el peso periódicamente con el médico. No es conveniente hacer regímenes de adelgazamiento durante el embarazo.
- Realizar actividad física moderada, como andar y nadar y estar al aire libre en contacto con el sol, con la adecuada protección.

La alimentación durante la lactancia

- Para la producción óptima de leche debemos garantizar un aporte extra de calcio de 700 mg, y una elevada ingesta de líquidos (4-6 raciones de lácteos)
- Un aporte extra de energía de 500 kcal por día.
- Evitar el alcohol, la cafeína, el tabaco y la automedicación.
- Existen algunos alimentos que pueden variar el color o el sabor de la leche materna: alcachofas, cebolla, espárragos, nabos, apio, ajo...

Es importante recordar que...

- La alimentación durante el embarazo y la lactancia debe ser planificada y adaptarse a las necesidades de cada mujer.
- La mujer con hábitos de vida saludables estará mejor preparada para el embarazo.
- La lactancia materna exclusiva debe mantenerse, si es posible, hasta los 6 meses de edad del niño, y luego, junto con las comidas complementarias, con la posibilidad de continuar la lactancia hasta los dos años.

8 Necesidades nutricionales de los niños

Una alimentación adecuada durante la infancia es esencial porque...

- Es uno de los factores más importantes. Contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- Si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, se favorece la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta.
- Un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, problemas de aprendizaje y conducta, etc.
- La adopción de hábitos alimentarios saludables de los niños previene el sobrepeso y la obesidad.

Si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, se favorece la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta

¿Cuál es la mejor forma de alimentar a nuestros hijos?

- Debemos defender y promover la lactancia materna.
- Educar a “comer de todo”. Es importante que enseñemos a los niños el valor de la dieta mediterránea tradicional.
- Atender las necesidades de energía para favorecer el normal desarrollo y crecimiento.



- Iniciar en el hábito de un “desayuno completo”.
- Debemos tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- Aconsejamos consumir proteínas de calidad (carnes, pescados, huevos y lácteos).
- Es conveniente que los niños consuman diariamente de 2 a 3 raciones de lácteos y 4 raciones durante la adolescencia.
- Incluyamos en la dieta de los niños frutas y verduras (5 o más raciones diarias).
- Deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y reducir el consumo de azúcar, dulces y bollería.
- Los frutos secos son una opción muy nutritiva y atractiva para los niños.
- Es conveniente disminuir el consumo de sal.



Debemos tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés y estimula las ganas de comer

- Nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños.
- Debemos enseñarles la importancia de la elección del aceite de oliva.
- Se debe estimular el ejercicio físico en los niños, tanto en casa como en la escuela y potenciar el juego activo.

La mejor forma para enseñar buenos hábitos alimentarios es...

- Dejar que los niños colaboren en la elaboración de la comida, teniendo siempre los cuidados pertinentes en la cocina. (compra, almacenamiento, limpieza, cocción)
- Es importante adecuar el tamaño de las raciones de los alimentos en función de la edad y las necesidades individuales.

- A la hora de comer, es muy importante utilizar sillas, vajilla, vasos y utensilios que los niños puedan manejar cómodamente.
- Debemos tratar que los niños sean partícipes del momento de la comida, invitándoles a poner la mesa, traer los alimentos...
- Ayudar a los niños a prepararse para comer, ofreciéndoles actividades que ayuden a relajarse.
- Que los niños aprendan hábitos correctos mediante libros y videos instructivos sobre alimentación sana.
- En la mesa, mantener una conversación tranquila y no forzada, tratando que los niños hablen de sus experiencias.

- No es conveniente utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Tratar de observar y comprender la personalidad y las reacciones de los niños con los alimentos.

Es importante recordar que...

- La familia y la escuela juegan un rol fundamental en la educación alimentaria de los niños.
- La alimentación para un niño debe ser variada, que aporte por día todos los grupos de la Pirámide.
- Debemos procurar que los niños disminuyan el consumo de ciertos alimentos como bollería, snacks y bebidas azucaradas, y promover el consumo de lácteos, frutas, hortalizas, pescados y legumbres.
- Es importantísimo estimular el ejercicio físico en los niños, que aprendan la importancia de una vida activa, siempre con el ejemplo de sus mayores.
- El desayuno debe ser un momento de encuentro familiar, donde el niño se encuentre relajado y donde se consuman lácteos, cereales y frutas.

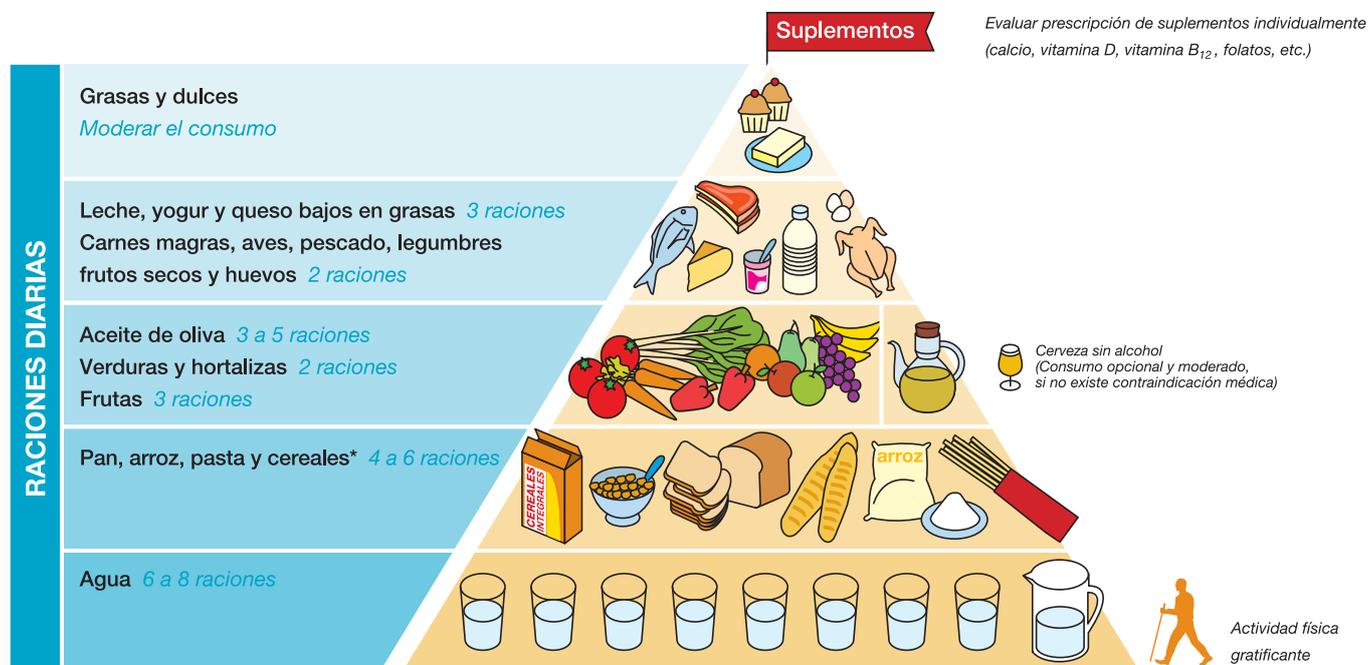


9 Necesidades nutricionales en el envejecimiento

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes que son funda-

mentales y por ello deben ser aumentados, por ejemplo, el calcio y la vitamina D.

Pirámide de la alimentación para personas mayores



* Preferiblemente integrales

Para las personas de edad avanzada es importante...

- Realizar actividad física de forma habitual, siempre acorde con las posibilidades individuales.
- Prevenir o reducir el sobrepeso.
- Reducir las grasas saturadas de la dieta.
- Consumir grasas cardiosaludables (de pescado o de aceite de oliva).
- Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed.
- Moderar el consumo de azúcar y no usar mucha sal.
- Aumentar el consumo de fibra.
- Evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas.
- Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio.
- Elegir alimentos de fácil masticación.

Es importante recordar que...

- El envejecimiento es una etapa donde la alimentación juega un papel importantísimo para el mantenimiento de la calidad de vida.
- La colaboración familiar es fundamental para que la persona mayor se sienta motivada a la hora de comer.
- Una persona mayor puede y debe comer una gran variedad de alimentos, reduciendo el consumo de grasas de origen animal, azúcares y sal, y si existen problemas de masticación, es conveniente modificar la consistencia de algunos alimentos.
- El calcio, la vitamina D, la fibra y las grasas saludables (del pescado y del aceite de oliva) son algunos de los nutrientes que no deben faltar en la dieta de los ancianos.
- Es indispensable una actividad física regular para prevenir el sobrepeso, la osteoporosis, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y prevenir depresiones y aislamientos.
- Además, al pasear al aire libre, sintetizaremos también vitamina D gracias a la acción de los rayos ultravioletas.
- Consultar al médico sobre la necesidad de consumir suplementos vitamínicos.



**Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y
la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)**

Madrid 2007

Depósito Legal: M-xxxxxx-xxxxxx

Reservados todos los derechos

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por procedimientos electrostáticos, electrónicos,
magnéticos, informáticos o por cualquier otro medio sin autorización previa por escrito del editor.

