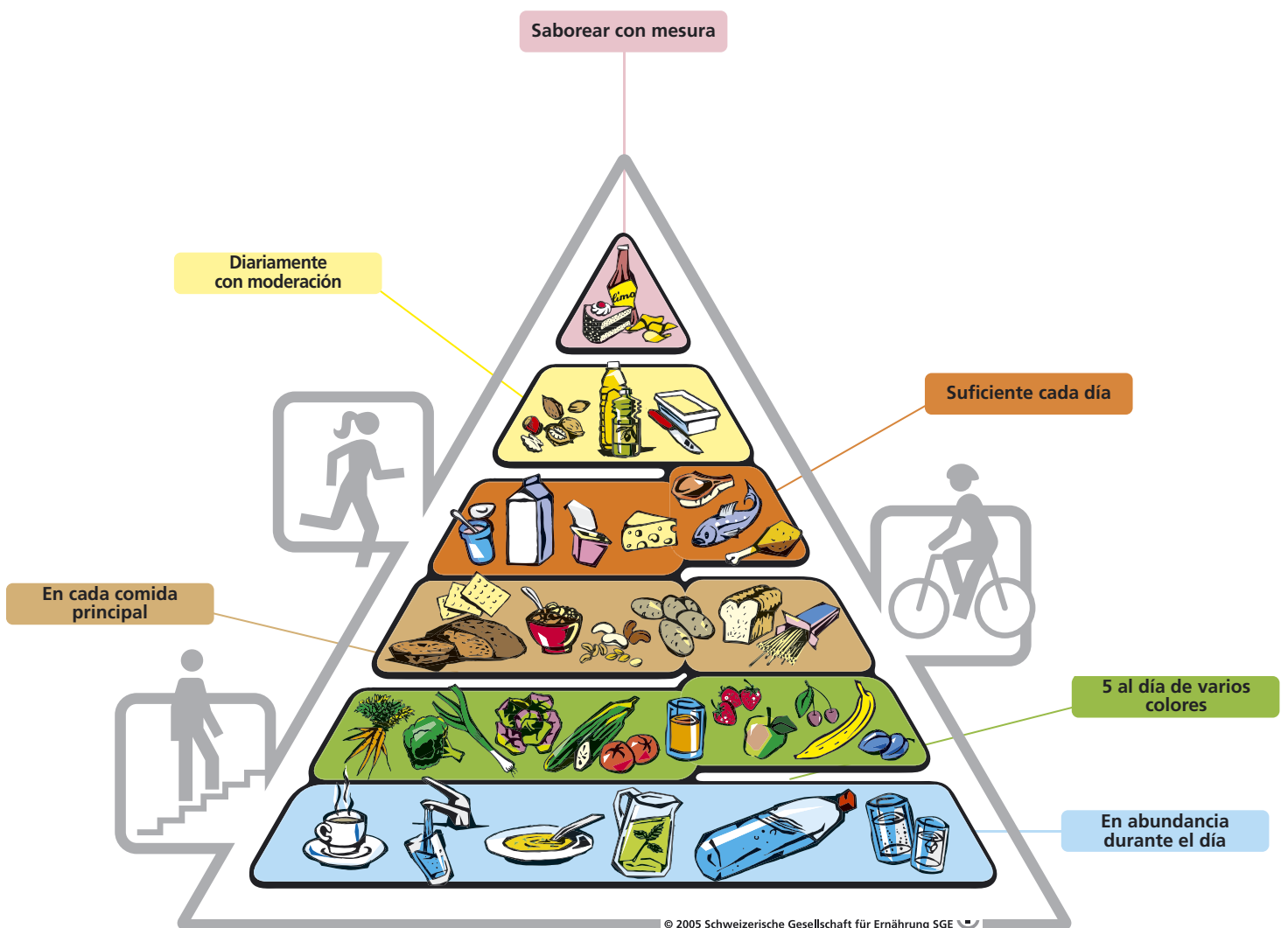




# Recomendaciones para una alimentación sana y placentera para adultos

## La pirámide alimenticia

página 1/3





# Recomendaciones para una alimentación sana y placentera para adultos

## La pirámide alimenticia

página 2/3

Muchos factores influyen en nuestra manera de comer y beber: Nuestras apetencias y necesidades personales, nuestro estado de salud, el entorno social, la oferta del momento, la publicidad, etc. Las siguientes recomendaciones van dirigidas a adultos sanos.

Otros grupos de edades y de población (p.e. niños, mujeres embarazadas, deportistas de alto nivel, vegetarianos, etc.) tienen necesidades específicas que sólo pueden representarse en parte en la misma pirámide.

La pirámide alimenticia representa una alimentación variada y equilibrada que garantiza un aporte suficiente de energía, así como de nutrientes y sustancias protectoras imprescindibles para el organismo y que contribuyen de forma decisiva a nuestro bienestar. Los alimentos situados en los niveles inferiores de la pirámide deben consumirse en abundancia y los alimentos de los niveles superiores, por el contrario, con moderación. Todos los alimentos están permitidos. Lo importante es que la selección de los

alimentos de cada nivel de la pirámide sea lo más variada posible, preferentemente de temporada y que se preparen de forma que conserven sus propiedades nutricionales.

Obviamente una alimentación sana debe ser también una fuente de placer y alegría, y como mejor se consigue es en compañía. Las recomendaciones no tienen que cumplirse obligatoriamente en la ingesta diaria, sino que pueden integrarse, por ejemplo, a lo largo de una semana. Sin embargo, sí deben observarse a diario las recomendaciones sobre la ingesta de líquidos.

Pero nuestra salud no sólo depende de nuestros hábitos alimenticios. Para mantener un peso corporal sano es especialmente importante hacer ejercicio durante por lo menos media hora al día (a ser posible al aire libre). No fumar y manejar adecuadamente las situaciones de estrés o hacer ejercicios de relajación también forma parte de un estilo de vida sano.



# Recomendaciones para una alimentación sana y placentera para adultos

## La pirámide alimenticia

página 3/3

### **Bebidas:** En abundancia durante todo el día

Beber 1–2 litros de líquido al día, preferentemente bebidas no azucaradas, como agua del grifo, agua mineral o infusiones de frutas o de hierbas.

Consumir con moderación bebidas que contienen cafeína (café, té negro/té verde).

### **Verduras & frutas:** 5 al día de varios colores

Consumir 3 porciones de verduras al día, al menos una de ellas cruda (1 porción = mínimo 120 gr de verdura como guarnición, ensalada o sopa).

Consumir 2 porciones de fruta al día (1 porción = mínimo 120 gr = 1 «puñado»).

Se puede sustituir una porción de fruta o verdura al día por 2 dl de zumo de frutas o verduras sin azúcar añadido.

### **Productos integrales & legumbres, otros cereales & patatas:** En cada comida principal

Comer una guarnición de fécula en cada comida principal (es decir, 3 porciones al día, 1 porción = 75–125 gr de pan o 60–100 gr de legumbres [peso en crudo] tales como lentejas/garbanzos o 180–300 gr de patatas o bien 45–75 gr de copos de cereales, pasta, maíz, arroz u otros cereales [peso en crudo]), dos de las porciones a ser posible en forma de productos integrales.

### **Leche, productos lácteos, carne, pescado & huevos:** Suficiente cada día

Consumir cada día alternativamente 1 porción de carne, pescado, huevos, queso u otras fuentes de proteínas como el tofu o el quorn (1 porción = 100–120 gr de carne/pescado [peso en crudo] o 2–3 huevos o 200 gr de queso fresco/requesón o 60 gr de queso de pasta dura o 100–120 gr de tofu/quorn).

Consumir además 3 porciones de leche o de productos lácteos al día, preferentemente productos descremados (1 porción = 2 dl de leche o 150–180 gr de yogur o 200 gr de queso fresco/requesón o 30–60 gr de queso).

### **Aceites, grasas & frutos oleaginosos:** Diariamente con moderación

Utilizar 2–3 cucharaditas al día de aceite vegetal de alto valor nutritivo (10–15 gr), como el aceite de colza o de oliva, para los platos fríos (p.e. en salsas para ensalada).

Utilizar 2–3 cucharaditas al día de aceite vegetal para los platos calientes (rehogar o asar): se recomienda por ejemplo el aceite de oliva.

Si se desea, se pueden utilizar 2 cucharaditas al día (10 gr) de mantequilla o margarina de aceites de alto nivel nutritivo para untar.

Se recomienda el consumo de 1 porción de frutos oleaginosos al día

(1 porción = 20–30 gr de almendras o de nueces o de avellanas, etc.).

### **Dulces, aperitivos salados & bebidas hipercalóricas:** Saborear con mesura

Consumir con moderación dulces, aperitivos salados y bebidas azucaradas (p.e. refrescos, té frío, bebidas energéticas).

Si se consumen bebidas alcohólicas, tomarlas con mesura y durante las comidas.

Utilizar sal de cocina yodada y fluorada y salar las comidas con moderación.