

GUÍA DEL JOVEN CONSUMIDOR

PLAN ANDALUZ
DE SALUD
Mejor para ti.
Igual para todos.

GUÍA
DEL
JOVEN
CONSUMIDOR

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
Y PARTICIPACIÓN

Sevilla, 1997



JUNTA DE ANDALUCIA
Consejería de Salud

GUÍA del joven consumidor / [José Mataix Verdú (et al.)] .-- Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 1997

32 p.; 24 cm.

ISBN 84-89704-23-6

1. ADOLESCENCIA - ALIMENTACIÓN - NUTRICIÓN - EDUCACIÓN EN SALUD - PROMOCIÓN DE LA SALUD I. MATAIX VERDÚ, José (et al.) II. ANDALUCÍA, Junta. Consejería de Salud (ed.)

Agradecemos la colaboración prestada por el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Granada.

AUTORES:

José Mataix Verdú
Emilio Martínez de Victoria
Javier Aranceta Batrina
Lluís Serra Majem

© JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Salud
Edita: Consejería de Salud, Junta de Andalucía
Depósito Legal: SE-1279-97
ISBN: 84-89704-23-6
Maquetación e Impresión: A. G. Novograf, S.A. (Sevilla)

Índice

(Temático)

1. Nutrientes y Alimentos	5
2. La Alimentación es más que una necesidad fisiológica.....	7
3. No hay alimentos prohibidos	9
4. La dieta debe ser variada	11
5. La dieta debe ser equilibrada	13
6. Las necesidades Energéticas y nutricionales de cada individuo son distintas ...	15
7. Una dieta nutricionalmente buena, no lleva implícito que sea cara	17
8. Consumir preferentemente alimentos de origen vegetal	19
9. Moderar el consumo de alimentos de origen animal.....	21
10. Moderar el consumo de productos de pastelería y bollería	23
11. Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.....	25
12. Moderar el consumo de sal	27
13. Mantener un peso saludable.....	29
14. Practicar una actividad física continua	31

1. NUTRIENTES Y ALIMENTOS



Tabla. 1

COMPOSICIÓN EN NUTRIENTES DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereales y Derivados	Frutas, verduras y hortalizas	Productos lácteos	Carnes, pescados, huevos y derivados	Legumbres	Comida mixta y equilibrada
Proteína	—	Proteína	Proteína	Proteína	Proteína
—	—	Grasa	Grasa	—	Grasa
Hidratos de Carbono	—	—	—	Hidratos de Carbono	Hidratos de Carbono
Fibra	Fibra	—	—	Fibra	Fibra
Vit. B1	Vit. B1	—	—	Vit. B1	Vit. B1
Vit. B2	—	Vit. B2	Vit. B2	Vit. B2	Vit. B2
Folato	Folato	—	Folato	Folato	Folato
—	—	Vit. B12	Vit. B12	—	Vit. B12
—	Vit. C	—	—	—	Vit. C
—	Vit. A	Vit. A	—	—	Vit. A
—	—	Vit. D	Vit. D	—	Vit. D
Calcio	—	Calcio	—	Calcio	Calcio
—	Hierro	—	Hierro	Hierro	Hierro
Cinc	—	Cinc	Cinc	Cinc	Cinc
Magnesio	Magnesio	Magnesio	Magnesio	Magnesio	Magnesio

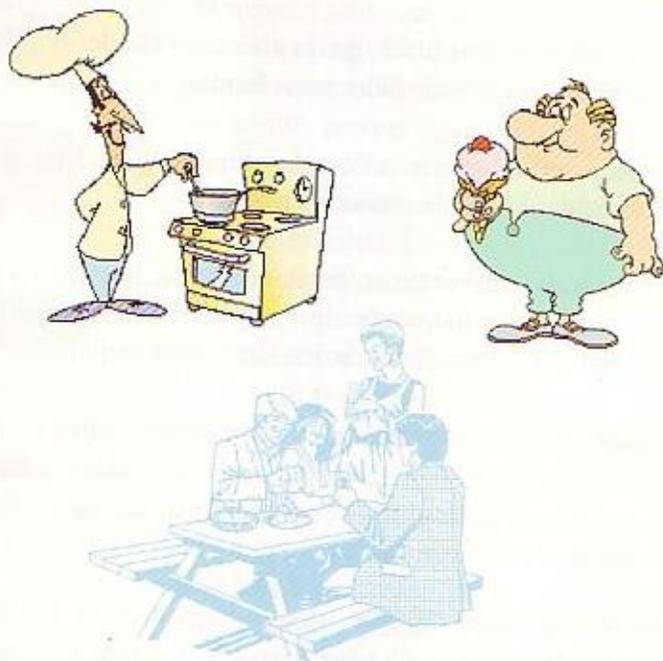
Hay que diferenciar entre alimentos y nutrientes, puesto que los nutrientes son aquellas sustancias que el organismo necesita para llevar a cabo sus distintas funciones, los cuales no se encuentran como tales, para ser adquiridos por el hombre, sino que están en los distintos alimentos.

La tabla 1 indica los grupos de alimentos y los nutrientes más significativos que estos grupos o diversos representantes de los mismos contienen en cantidades importantes. **Ningún grupo contiene todos los nutrientes**, siendo una mezcla de esos grupos los que puede conseguirlo.



**NECESITAMOS NUTRIENTES,
COMPRAMOS ALIMENTOS**

2. LA ALIMENTACIÓN ES MÁS QUE UNA NECESIDAD FISIOLÓGICA



La alimentación a través de los nutrientes que aportan los alimentos permite:

- ✓ La satisfacción de las necesidades energéticas del individuo
- ✓ El crecimiento y mantenimiento de las estructuras corporales
- ✓ Regulación de los procesos vitales que permiten un buen funcionamiento corporal.

Por tanto una alimentación correcta es fundamental para la consecución de la SALUD.



La alimentación además tiene otras significaciones entre las que destacan:

- ✓ **Placer.** Gracias a la alimentación se satisfacen agradablemente nuestros sentidos.
- ✓ **Identidad.** La alimentación va ligada a nuestra madre, familia, pueblo, etc.
- ✓ **Cultura.** Es un hecho cultural ligado al desarrollo del hombre y de los distintos pueblos o colectivos humanos.

En conclusión, una buena y adecuada alimentación debe ser un objetivo evidente del ser humano.

En función de la importancia de la alimentación para el ser humano, e independientemente de su función fundamental de nutrir, ésta debe permitir alcanzar los siguientes objetivos:

- ✓ **Saber comer,** para que se obtengan las máximas satisfacciones sensoriales que la alimentación puede lograr. Saber comer es todo lo contrario de deglutir el contenido de un plato delante de un aparato de televisión.
- ✓ **Defender nuestra cultura culinaria,** puesto que nuestra cocina es como se ha dicho signo de identificación familiar y social.
- ✓ **Agradecimiento a la madre y/o al elaborador del alimento.**

**LA ALIMENTACIÓN ES MÁS
QUE LA NUTRICIÓN**

3. NO HAY ALIMENTOS PROHIBIDOS

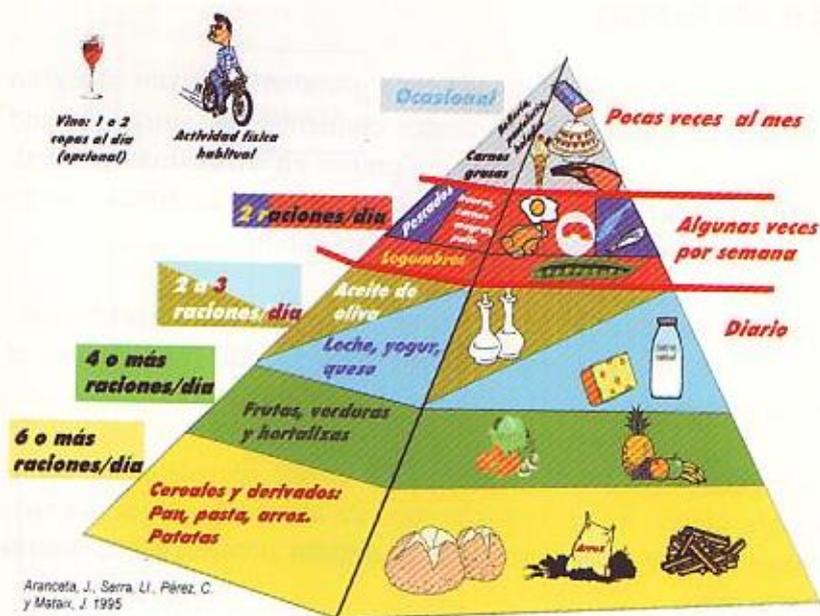


Ningún alimento tiene porqué ser descartado de nuestra alimentación, lo que si puede ocurrir es que un determinado alimento deba ser tomado con moderación cuando se toma habitualmente, porque algún(os) nutriente(s) que él contenga, no conviene que sean ingeridos en excesiva cantidad, siempre desde un punto de vista de la salud. Ejemplos evidentes los tenemos en aquellos alimentos que contienen cantidades importantes de grasa saturada como carnes, grasas, embutidos, determinados productos de pastelería y bollería, etc., o de sal, como ocurre en aceitunas, salazones, etc.

Por tanto, salvo indicación sanitaria concreta, todo lo que nos ofrece el mercado alimenticio es aceptable para el ser humano, pero en cantidades y frecuencias de consumo distintos según el grado de riesgo que tiene para la salud. De ahí las especificaciones en cuanto a la citada frecuencia de consumo que indica la guía alimentaria.

NO HAY ALIMENTOS PROHIBIDOS, TAN SÓLO DEBEMOS SER MODERADOS EN EL CONSUMO HABITUAL DE ALGUNOS DE ELLOS EN CONCRETO

4. LA DIETA DEBE SER VARIADA



Aranceta, J., Serra, L., Pérez, C. y Matxín, J. 1995

En la pirámide alimentaria (expresión gráfica de las guías alimentarias para una población) se indican los alimentos que constituyen nuestra dieta habitual: cereales y derivados; frutas, verduras y hortalizas; leche y derivados lácteos; legumbres, carnes; pescados, huevos y derivados, aceites y grasas. Esta agrupación se debe a que cada uno de éstos contienen, en mayores cantidades, un conjunto específico de nutrientes respecto de los demás grupos y teniendo en cuenta las siguientes características:

- ✓ a. El hecho de que un grupo de alimentos sea más específico en cuanto a los nutrientes que aporta, **no quiere decir que gran parte de sus nutrientes no estén presentes en otros grupos**, aunque lo que si ocurrirá es que estarán en menor cantidad o peor calidad. Ejemplo: la proteína de la carne y derivados cárnicos, está en mayor nivel que la presente en cereales y además es de mejor calidad.

El hierro puede estar presente en ciertas verduras pero en menor cantidad y peor calidad que el que se encuentra en la carne.

La consecuencia nutricional del hecho descrito es que bien por la ausencia nutricional o menor contenido de nutrientes en algún grupo, o bien por una peor calidad, **la dieta diaria debe incluir alimentos de todos los grupos.**

✓ b. Por otra parte dentro de cada grupo se incluyen una gran variedad de alimentos, los cuales contienen los nutrientes que caracterizan al grupo, pero no siempre en la misma cantidad. Ejemplo: una naranja perteneciente al grupo de las frutas contiene 6 veces más vitamina C que un melocotón.

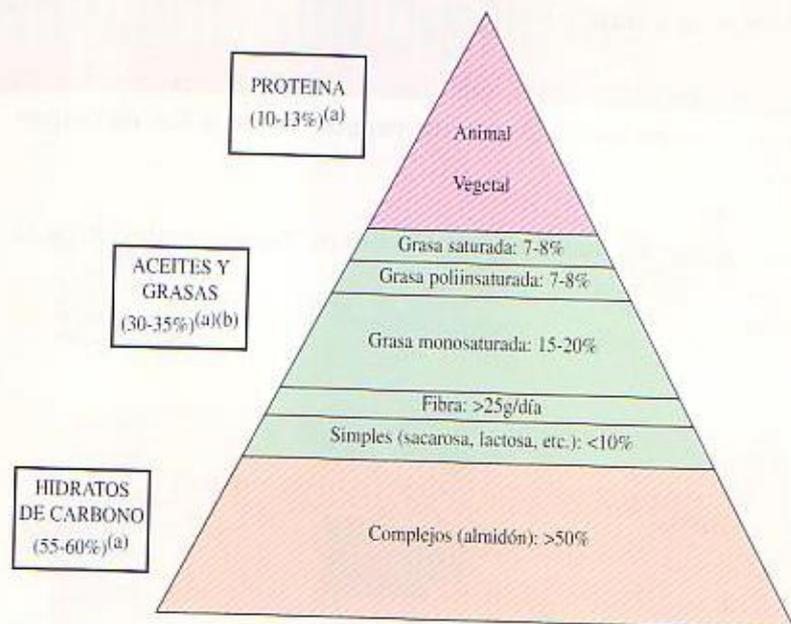
Otro ejemplo estaría en el ácido fólico de carnes y derivados cárnicos, pues mientras éste está presente en gran cantidad en el hígado, apenas se encuentra en una pechuga de pollo.

La segunda consecuencia nutricional es que además de ser aconsejable ingerir los distintos grupos de alimentos, lo es también comer **la mayor variedad posible de los distintos alimentos que se incluyen en cada grupo.**

✓ c. Una tercera consecuencia nutricional que deriva de las dos características descritas es que es recomendable ingerir **prácticamente todos los días de los distintos grupos de alimentos** mientras que la ingesta de los distintos alimentos de un mismo grupo se realizará a lo largo de los días sucesivos.

**CUANTO MÁS VARIADA SEA LA DIETA,
MÁS POSIBILIDADES HAY DE LOGRAR
EL ADECUADO SUMINISTRO
NUTRICIONAL**

5. LA DIETA DEBE SER "EQUILIBRADA"



(a) Porcentajes de energía total.

(b) Se acepta el 35% si se consume habitualmente aceite de oliva.

Colesterol: <300 mg/día.

Sal: <6 g/día.

La dieta además de ser variada, es decir estar compuesta de todos los grupos de alimentos y diversos alimentos de cada grupo, debe mantener un cierto equilibrio (que no igualdad), de tal modo que unos grupos se deben consumir en mayor cantidad que otros, como queda reflejado en el distinto número y tamaño de las raciones recomendadas en la "Pirámide Alimentaria".

La necesidad del citado equilibrio alimentario viene obligado para que los nutrientes sean aportados en la adecuada cantidad y calidad no produciéndose desajuste nutricional por aporte excesivo de algunos nutrientes y deficiencias posibles en otros.

Por ejemplo, una ingesta excesiva de carne y derivados cárnicos, conduce a un no deseado exceso de grasa saturada y de proteína y como a su vez el citado consumo excesivo puede repercutir en un menor consumo de algún otro grupo, (cereales o frutas, verduras y hortalizas por ejemplo), es posible que haya deficiencias en algunos de los nutrientes que estos últimos contengan más específicamente.

La obtención del citado equilibrio nutricional aconsejará el aumento de productos de origen vegetal frente a los de origen animal.

En la figura se muestran los Objetivos Nutricionales para la población española.

**UN ADECUADO APOORTE NUTRICIONAL,
EXIGE INGESTAS DISTINTAS DE LOS
DIVERSOS GRUPOS DE ALIMENTOS**

6. LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRICIONALES DE CADA INDIVIDUO SON DISTINTAS



Las necesidades energéticas y nutricionales de los individuos dependen de su edad, tamaño corporal, sexo, grado de actividad física y en el caso de la mujer si es gestante o lactante. Pero incluso en individuos que reúnen las características descritas de una manera muy semejante, sus necesidades energéticas y nutricionales pueden ser distintas, en función de la variabilidad individual.

Las correspondientes necesidades energéticas y nutricionales se consiguen a través de la ingesta de las distintas raciones indicadas en la Pirámide Alimentaria, en donde los números menores de las citadas raciones corresponden a individuos con pocos requerimientos (en función de los condicionantes antes indicados de edad, actividad física, etc.) y las mayores a aquellas personas con elevados requerimientos.

La cantidad de energía y nutrientes que suministran los alimentos en la "Pirámide Alimentaria" satisfacen las necesidades de la mayoría de los individuos, no obstante puede ocurrir que algunos en concreto necesiten más energía y nutrientes. En ese caso lo que debe hacerse es aumentar el número de raciones por encima de lo indicado, bien ingiriendo algo más de todos los grupos o aumentando en mayor proporción el consumo de los grupos más energéticos.

El problema que surge para muchas personas es el de saber si los números y cantidades de raciones que él está tomando, responde a una adecuada nutrición. Aunque hay diversas maneras de comprobarlo existen al menos tres condiciones que despejen cualquier duda al respecto, las cuales se han comentado previamente o se comentarán:

- ✓ a. Dieta variada
- ✓ b. Dieta equilibrada
- ✓ c. Mantenimiento del peso deseable.

**CADA INDIVIDUO NECESITA INGERIR
UNA DETERMINADA CANTIDAD
DE ALIMENTOS PARA CUBRIR
SUS NECESIDADES Y MANTENER
EL PESO DESEABLE**

7. UNA DIETA NUTRICIONALMENTE BUENA NO LLEVA IMPLÍCITO QUE SEA CARA



El costo de un alimento no implica necesariamente un mayor valor nutricional y se tienen dos ejemplos muy ilustrativos en el pan integral y en un plato de leguminosas. Ambos son alimentos que se pueden considerar de un gran valor nutricional y sin embargo, no son tan caros en relación a otros alimentos.

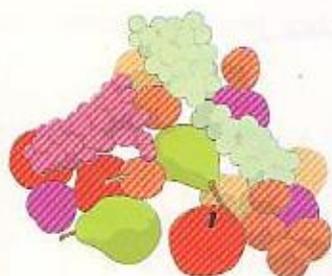
Por tanto, la dieta para ser saludable e incluso apetecible, no tiene porque ser cara.

La evidencia del hecho comentado debe presidir una correcta conducta alimentaria en el consumidor, el cual no debe sentirse influenciado por condiciones como las dos siguientes:

- a) Muchas personas encuentran en alimentos sofisticados y caros símbolos de “estatus” social, que es lo que les mueve a adquirirlos independientemente de su valor nutricional.
- b) Muchas decisiones alimentarias se toman en función de la publicidad olvidando que en la gran mayoría de ocasiones el mensaje publicitario lo que pretende es la venta del producto, olvidando su calidad nutricional.

EN NUTRICIÓN LO MÁS CARO O LO MÁS PUBLICADO NO ES SIEMPRE LO MEJOR

8. CONSUMIR PREFERENTEMENTE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



Los distintos grupos de alimentos de origen vegetal como cereales y derivados (pan, arroz, pastas, legumbres, frutas, verduras y hortalizas y aceites vegetales) deben constituir la fracción mayoritaria de la dieta.

Los aspectos más sobresalientes del consumo de estos grupos son los siguientes:

a. Cereales

- ✓ Se procurará aumentar paulatinamente el consumo de productos integrales de cereales (pan, pastas etc.) es decir a partir del grano entero con no excesivas exclusiones del mismo (cáscara y germen) que es donde están presentes diversas vitaminas, minerales y fibra que caracterizan este grupo de alimentos.

b. Frutas, verduras y hortalizas.

- ✓ Se procurará que su consumo sea en fresco siempre que sea posible, como ocurre en nuestro país en el caso de todas las frutas y en diversas verduras y hortalizas.

- ✓ El consumo de algunas frutas sin eliminar la piel permite una mayor ingesta de fibra. En el caso que así se haga, esto exige una limpieza de la superficie de la fruta para eliminar productos agrícolas de tratamiento u otras sustancias no deseables que puedan estar en la fruta adquirida.
- ✓ Un zumo obtenido de fruta fresca implica una pérdida en mayor o menor grado de nutrientes, especialmente fibra.

Además de esto los zumos deben prepararse inmediatamente antes de consumirse.

- ✓ El lavado de frutas, verduras y hortalizas debe hacerse partiendo lo menos posible las piezas, pues al aumentar la superficie, hay pérdidas de nutrientes especialmente vitaminas hidrosolubles y minerales.
- ✓ El cocinado o preparación culinaria de los alimentos de este grupo así como diversos productos comerciales, lleva consigo pérdidas nutricionales, y mayor contenido calórico, en gran parte debido al azúcar (mermeladas, jaleas, frutas almibaradas, etc.)

c. Legumbres.

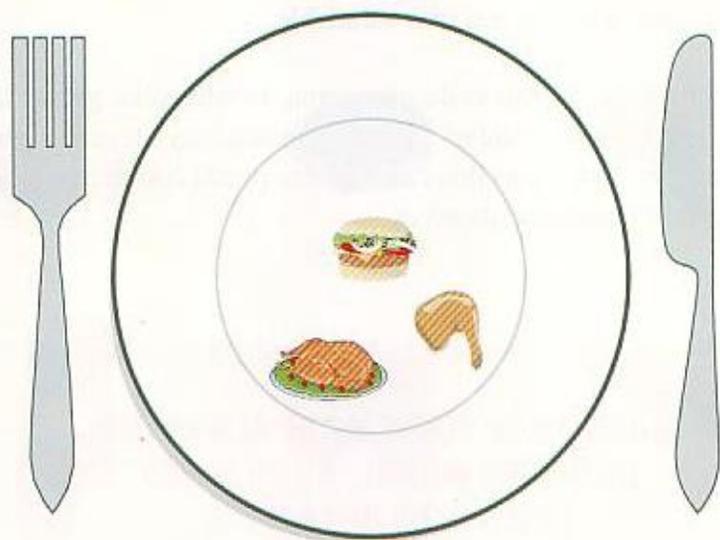
Las legumbres constituyen una magnífica alternativa al consumo de alimentos protéicos como carnes y derivados, que como se indicará deben moderarse en su consumo.

d. Aceites.

Entre los aceites es recomendable por razones de salud, socio-económicas, de solidaridad y culturales el aceite de oliva.

**MANTENER UNA DIETA PREDOMINANTE
VEGETAL NO SIGNIFICA NO CONSUMIR
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

9. MODERAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Los grupos de alimentos de origen animal como carnes y productos cárnicos, pescados, huevos, leche y derivados lácteos, deben ser consumidos con moderación.

Las raciones recomendadas de los alimentos citados son suficientes para suministrar los nutrientes específicos que los caracterizan (proteínas, hierro, calcio, vitamina B₁₂) y sin embargo no contribuyen al aporte excesivo de otros nutrientes que como la grasa saturada debe moderarse en gran medida.

Además de estas consideraciones genéricas, deben tenerse en cuenta los siguientes hechos, en relación al consumo de alimentos de estos grupos:

- ✓ a. Debe consumirse carnes con menos contenido en grasa o aquellas a las que se les elimina en gran medida la grasa visible frente a carnes más grasas y embutidos en general con el fin de moderar en gran parte la ingesta de grasa saturada.
- ✓ b. Asimismo puede reducirse el consumo de grasa saturada a través de una elección preferencial de leche semidesnatada y desnatada frente a la leche entera o también consumiéndola o preparando lácteos donde se ha modificado el tipo de grasa del mismo, para que esto sea más saludable.
- ✓ c. Limitar el consumo de margarina, mantequilla, grasas lácteas y productos de “untar” cuando este sea muy elevado siendo sustituida en todos aquellos casos que se pueda con aceites vegetales, preferentemente de oliva.

**MODERAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS
DE ORIGEN ANIMAL, NO SIGNIFICA
EXCLUIRLOS DE LA DIETA**

10. MODERAR EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE PASTERERÍA Y BOLLERÍA



Es recomendable la moderación en el consumo de productos de pastelería y bollería, bien porque carecen de un gran valor nutricional o porque pueden contribuir al seguimiento de una dieta muchas veces no saludable lo que se justifica en función del tipo de ingredientes que suelen constituirlos:

- ✓ a. **Harinas blancas** que han perdido una parte importante de su contenido en nutrientes, especialmente vitaminas y minerales.
- ✓ b. Elevado contenido en **azúcar** y grasa saturada, la cual debe limitarse en su consumo.

Además el consumo de estos productos conlleva en la práctica la **exclusión de otros alimentos** de mayor interés nutricional (frutas, frutos secos y productos lácteos por ejemplo).

En cualquier caso sería deseable recuperar la repostería de elaboración doméstica no solo como postre de consumo ocasional sino también como elemento de gran simbolismo alimentario.

Por aproximación a los alimentos de pastelería y bollería también deben moderarse productos como mermeladas, jaleas, jara-
bes y miel en donde lo destacable es su alto nivel de azúcar siendo en general muy pobres en otros nutrientes.

BUSCAR EN LAS FRUTAS Y BOCADILLOS SALUDABLES LA ALTERNATIVA AL PASTELITO

11. MODERAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS



La abstención o limitación del consumo de bebidas alcohólicas es obligado dado el efecto nocivo del alcohol y en muchas ocasiones de otras sustancias también presentes en aquellas, objetivo nutricional en España en donde el consumo habitual es preocupante por lo excesivo.

La moderación en el consumo de alcohol se puede lograr a través de bebidas de menor contenido alcohólico como vino, cerveza o sidra, evitando por tanto en gran grado las de elevado valor como: anís, brandy, ginebra, ron, whisky.

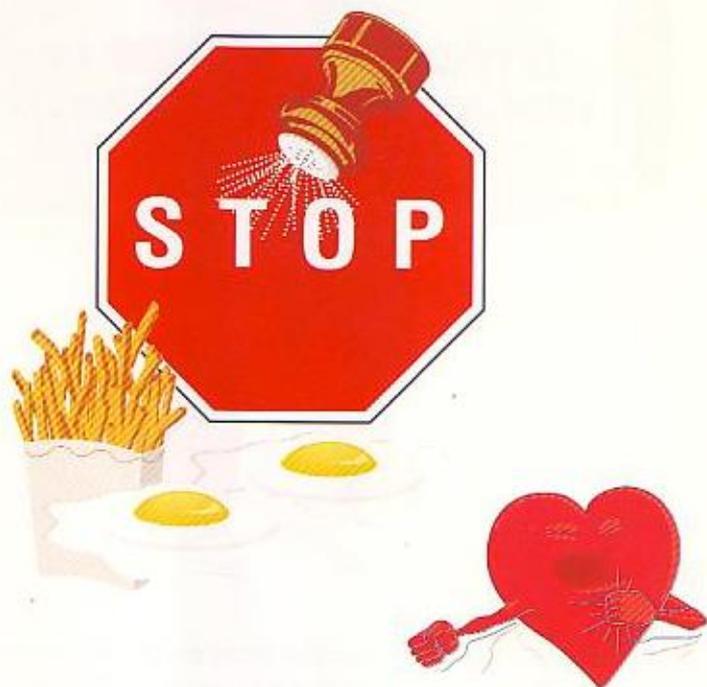
En cuanto a la cantidad admisible no debe superar dos pequeñas "tomas" al día, siempre refiriéndonos al vino (especialmente el "Vino Tinto") o bebidas de baja graduación alcohólica.

Mujeres gestantes o en periodo de lactancia deben evitar el consumo de cualquier bebida alcohólica.

Los **adolescentes** no deberían consumir ningún tipo de bebida alcohólica, ¡ni aún en pequeñas cantidades!.

EL ALCOHOL PUEDE LLEGAR FÁCILMENTE A SER UNA DROGA

12. MODERAR EL CONSUMO DE SAL



La moderación en el consumo de sal, que es elevado en España, viene obligada por la relación posible que existe entre un consumo excesivo de la misma y la hipertensión arterial, enfermedad que está presente en proporción superior a lo aceptable.

Consumir menos cantidad de sal se consigue mediante las siguientes prácticas alimentarias.

- ✓ a. **Moderar el consumo de alimentos ricos en sal.** En este sentido prestar especial atención a productos manufacturados donde es muy frecuente la presencia de elevados niveles de sal.
- ✓ b. **Moderar la adición de sal** tanto en la cocina como “en la mesa” hasta conseguir acostumbrarse a una cocina más “sosa”.

- ✓ c. **Utilizar otros ingredientes** como hierbas, especias, limón, etc. que contribuyan a conseguir un buen sabor sin recurrir a la sal.

**ES POSIBLE EDUCAR EL SABOR SIN
ENGAÑAR AL PALADAR CON MUCHA SAL**

13. MANTENER UN PESO SALUDABLE



El mantenimiento de un peso adecuado, no es solo obligado por razones estéticas sino por razones de salud, y ambas cosas con la aceptación de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia imagen.

Figura. 1

Grupo de edad (años)	Índice de masa corporal	
	Mujeres	Hombres
19-24	19-24	19-24
25-34	20-25	20-25
35-44	21-26	20-25
45-54	22-27	20-25
55-64	23-28	20-25
65+	24-29	20-25

Conocer si el peso de una persona entra dentro de lo razonable bajo un concepto exclusivamente de salud, se consigue obteniendo el **Índice de Masa Corporal (IMC)** resultante de dividir el Peso del individuo (expresado en Kg) por la altura (expresa en metros) elevada al cuadrado. El valor calculado se compara con el rango de valores de pesos saludables, los cuales se expresan en la tabla. Por encima del valor máximo del rango se considera que hay sobrepeso, tanto menos aconsejable, cuanto mayor es la desviación respecto a los valores normales.

Por ejemplo, una mujer de 25 años de 1,55 m de altura y 50 Kg de peso, tiene un IMC de 20,8 y por tanto tiene peso saludable. Si hubiera pesado 65 Kg el IMC hubiera sido de 27, valor que indica sobrepeso y por tanto no deseable.

Este sistema no establece un peso ideal, sino un rango de pesos saludables y además permite la variabilidad en el peso aún en personas de la misma edad.

**MANTENER EL PESO ES UNA PEQUEÑA
BATALLA QUE HAY QUE GANAR
TODOS LOS DÍAS**

14. PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUA

Una salud adecuada pasa necesariamente por una buena nutrición y una moderada y continua actividad física.

La actividad física no implica necesariamente deporte y menos aún actividad deportiva de competición, lo cual no quiere decir que el deporte, practicado como juego y no como competición sea un sistema muy eficaz de llevar a cabo una actividad física.

Una actividad física continua conlleva dos tipos de estrategias:



a. **Eliminar factores de sedentarismo de la vida cotidiana**, pudiéndose aconsejar entre las medidas correctoras las que son fundamentales en la actualidad.

- ✓ Evitar el uso abusivo del coche accediendo andando a los lugares concretos, siempre que se pueda.
- ✓ Moderar el tiempo dedicado a televisión, realizando en su lugar actividades domésticas que requieran gasto física o practicando el paseo.



b. Practicar ejercicios físicos

Los ejercicios más recomendables, que además se pueden practicar a casi todas las edades son caminar de modo continuo y a cierta velocidad, correr a baja intensidad, natación y ciclismo a poco velocidad fundamentalmente. Otros ejercicios que requieren una alta intensidad de esfuerzo como carreras pedestres y de natación a gran velocidad, tenis, etc. no son tan saludables y además no se pueden practicar a ciertas edades.

Con el fin de mantener un aceptable grado de actividad física y en el caso concreto de andar, se recomienda practicarlo de 4 a 5 veces por semana, entre 45 a 60 minutos, y con una velocidad de paso ligero, sin llegar a sentir cansancio.

**COMER MENOS DE LO QUE APETECE Y
MOVERSE MÁS DE LO QUE SE HACE**

