

RECOMENDACIONES GENERALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

- **Comer sano.** Para comer sano debemos consumir alimentos naturales y poco procesados, más cantidad de alimentos de origen vegetal (verduras, hortalizas, cereales integrales, legumbres, frutas frescas, frutos secos, etc.), consumir menos cantidad de alimentos de origen animal (carne, pescado, lácteos, huevos, etc.) y dejar para consumo esporádico productos como los derivados cárnicos y los preparados de forma industrial (embutidos, aperitivos salados, alimentos precocinados, etc.). En definitiva, basar tu alimentación en comida real. Los alimentos reales son los que compramos en el mercado o en la tienda sin haber sufrido un proceso industrial (verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, garbanzos, lentejas, arroz, quinoa, carnes, pescados, mariscos, huevo, leche, etc.) y que cocinamos de forma saludable y tradicional.
- **Tomar diariamente frutas y hortalizas.** Consumir dos o tres piezas de frutas y tres raciones de hortalizas y verduras al día y si puede ser, de colores diferentes. Las frutas y verduras preferentemente serán de temporada. Una de las frutas debería tener alto contenido en vitamina C (cítricos, fresas, kiwis, etc.). Una de las raciones de verduras debería ser en forma de ensalada (cuanto más variada mejor). Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:
 - Tener siempre disponible y a nuestro alcance fruta fresca.
 - Incluir verduras en todas las comidas y preparaciones culinarias.
 - Como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas.
- **Aumentar el consumo de legumbres.** Las lentejas, alubias, garbanzos, habas, etc. son alimentos ricos en proteínas vegetales libres de grasas saturadas y aportan fibra, vitaminas y minerales. Consumir mínimo 4 veces por semana, siendo recomendable su consumo diario, preferentemente en recetas en las que abunden las verduras.
- **Incluir el consumo de cereales integrales y patata.** Aportan gran parte de las calorías necesarias para la vida diaria. El pan, el arroz y la pasta son más saludables en su versión integral por su mayor aporte de fibra, evitando los elaborados con harinas refinadas. Deben prepararse con técnicas culinarias bajas en grasas. Las patatas se deben consumir preferentemente cocidas/asadas o al vapor y como máximo 1 vez al día.
- **Utilizar el agua potable del grifo para hidratarse, cocinar y acompañar las comidas.** Ninguna bebida es más saludable que el agua. Beber, según necesidades, alrededor de litro y medio al día. No esperar a tener sed. Si te cuesta su consumo, las aguas aromatizadas y las infusiones te pueden ayudar, siempre que no contengan excitantes o se abuse de sustancias edulcorantes.
- **Cuantos menos productos procesados, mejor.** Los productos procesados tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sal, en comparación con los alimentos naturales y las comidas y platos caseros.
- **Reducir el consumo de azúcares.** El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres contribuye al sobrepeso y a la obesidad. Los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, por lo que aumentan los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. La ingesta de azúcar puede reducirse:
 - Tomando como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.
 - Limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares (refrescos con o sin gas, zumos y bebidas de frutas o verduras, concentrados líquidos y en polvo, bebidas energéticas e isotónicas, té y café listos para beber, bebidas lácteas aromatizadas, etc.)
- **Reducir el consumo total de grasa.** Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial, se puede:
 - Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
 - Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo, margarina y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas, como el aceite de oliva virgen.
 - Ingerir las carnes magras o quitar la grasa visible de la carne.
 - Limitar el consumo de alimentos fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados que contengan grasas trans de producción industrial.

- **Comer más pescado que carne.** A igualdad de peso, el pescado tiene menos calorías que la carne. Las grasas que contiene el pescado son más saludables, sobre todo los pescados azules (caballa, sardina, boquerón, atún...), si bien aportan más calorías que los pescados blancos (merluza, lenguado, rosada, rape...). Se recomienda el consumo de pescado tres o más días a la semana. En caso de comer carne, elige las carnes que menos grasa tengan, como las de ave sin piel, conejo o las porciones más magras del cerdo.
- **Consumir huevo entero.** Se ha demostrado que su consumo diario no está relacionado con un aumento del riesgo cardiovascular.
- **Consumir diariamente lácteos y derivados.** Las mejores opciones son la leche, el yogur natural, el queso fresco bajo en grasa y el kéfir. Son importantes fuentes de calcio y vitaminas. Se recomiendan dos-tres veces al día. Preferibles los bajos en grasas. En periodos de crecimiento, en mujeres embarazadas, en periodos de lactancia o en la menopausia es aconsejable aumentar la toma de lácteos.
- **Optar por los frutos secos.** Tomar crudos (partir y comer) o bien tostados sin aceite y por supuesto, sin añadirles sal. Los frutos secos son buenos aliados del metabolismo, siendo alimentos muy ricos en nutrientes pero cuidando, en caso de sobrepeso, su alta densidad energética. También mejoran las funciones cognitivas. Se recomienda su consumo un mínimo de tres veces a la semana, se pueden consumir a diario limitando la cantidad a un puñado que permita cerrar la mano.
- **Reducir el consumo de sal.** La mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados como, por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas (embutidos, tocino, jamón, salami, etc.) quesos, tentempiés salados o alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, concentrados de caldo, salsa de soja y salsa de pescado) o cuando se consume directamente (por ejemplo, la sal de mesa). Para reducir el consumo de sal se aconseja:
 - Limitar la cantidad de sal de mesa y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos.
 - Limitar el consumo de tentempiés salados y escoger productos con menor contenido de sodio.
 - No superar el consumo de 5 gramos de sal al día (equivalente a 2 gramos de sodio), recomendándose la sal yodada.
- **Planificar la compra; “más mercado y menos supermercado”.** Planificar el menú semanal te ayudará a comprar de manera adecuada y responsable: **“Compra lo que necesitas, come lo que compras y no te olvides de reciclar los residuos”**. Si es posible, comprar productos de proximidad, es decir, aquellos cuyo origen sea de comarcas cercanas pues dejan menor impacto en el medio ambiente. Promover la compra de alimentos en el mercado de abastos de tu localidad, garantiza una alimentación menos procesada, más saludable, más sostenible y beneficiosa con la economía alimentaria de tu zona.
- **Compra saludable.** Para saber qué te llevas al llenar tu cesta de la compra, es importante mirar las **etiquetas** para informarse bien de la calidad del producto. Deben indicar la **lista de ingredientes** y la **información nutricional**. También, la posible presencia de alérgenos, la cantidad neta y la fecha de duración o caducidad.
- **Fijarse en el orden de los ingredientes.** El orden en la lista de ingredientes te dará pistas sobre lo que el producto contiene en mayor cantidad, ya que estas se encuentran en los primeros lugares. Mejor que la lista sea corta, ya que si contiene pocos ingredientes se tratará, en general, de un alimento poco procesado y se acercará más a "lo natural". Los alimentos con un solo ingrediente no están obligados a llevar esta lista.
- **Observar con detenimiento la información nutricional.** La etiqueta nutricional señala la cantidad de cada uno de los tres nutrientes básicos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) en 100 gramos, lo que permite la comparación. Las etiquetas nutricionales no suelen especificar qué **cantidad de azúcar** del producto es natural (por ejemplo, la manzana aporta azúcar natural) y cuál ha sido añadida artificialmente. Si consta que aporta más de 15 gramos de azúcar por 100 gramos de producto es que es alto en azúcar. Piensa que los azúcares pueden aparecer con distintos nombres. Si en la etiqueta lees jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa, sacarosa, fructosa, miel de caña o concentrados de zumos de frutas es que lleva “azúcar añadido”. Vigila la **cantidad de grasas** que contiene; si lees que contiene 15 gramos o más de grasas totales por cada 100 gramos de alimento es que es alto en ese nutriente. Debe contener pocas grasas saturadas. No es obligatorio que aparezcan las "trans", pero si lees aceites o grasas "parcialmente hidrogenadas" es que las lleva.

- **Elegir maneras de cocinar más saludables.** Es preferible en crudo, al vapor, a la plancha, salteados, al horno, hervido, cocido, etc. Su uso es tan importante como el emplear ingredientes sanos.
- **Distribuir los diferentes grupos de alimentos en cada comida en la proporción adecuada.** El [método del plato saludable](#) ayuda a elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de verduras y frutas, un cuarto de proteínas (legumbres, pescado, huevos, carnes blancas y frutos secos) y el otro cuarto de cereales integrales, sus derivados y patatas.
- **Aumentar la frecuencia diaria de comidas y disminuir el tamaño de las raciones.** Intercalar comidas ligeras entre las tres principales. Tomar sólo lo que se necesita, ni más ni menos. No comas sin pensar en lo que estás haciendo. Siéntate a la mesa y centra tu atención en el alimento para saber cuándo has comido lo suficiente.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

- **Aprovechar las oportunidades que se presentan a lo largo del día para incrementar la actividad física.** Sube y baja escaleras en vez de tomar el ascensor, camina cuando sea posible para realizar los desplazamientos, etc. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor. Toda actividad física cuenta.
- **Realizar paseos o caminatas de manera regular es un hábito saludable alcanzable para casi cualquier persona.** La recomendación es caminar al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Acumular y contar pasos nos va a servir para establecer objetivos diarios de actividad física. La OMS recomienda dar al menos 8.000-10.000 pasos diarios.
- **Aprovechar las tareas de mantenimiento del hogar.** Colaborar en las tareas domésticas ayuda a mantenernos activos.
- **Reducir al máximo el sedentarismo durante el tiempo libre.** Por ejemplo, disminuyendo el tiempo de ver televisión o de permanecer sentado o tumbado durante el día.
- **Realizar pausas activas.** Procurando no permanecer sin moverse periodos superiores a 2 horas.
- **Fomentar el ocio activo.** Salir a pasear con la familia o amistades, ir a bailar, senderismo, etc.
- **Asesorarse antes de iniciar ejercicios nuevos o de más intensidad.** Profesionales de la salud o de la actividad física y el deporte te pueden indicar el tipo, frecuencia e intensidad del ejercicio que sería recomendable hacer, así como los recursos y activos para la salud (rutas, parques de ejercicio, polideportivos, piscinas, asociaciones, gimnasios, etc.) en los que puedes realizarlos.
- **Recomendaciones específicas para las y los menores de 5 años.** Las recomendaciones relativas a la actividad física, para las y los menores de 5 años, pasan por mantener una actividad física de intensidad moderada, preservando una cantidad suficiente de sueño y disminuir el tiempo que permanecen inmovilizados por un dispositivo de sujeción o ante una pantalla de forma sedentaria. Según las edades, la Organización Mundial de la Salud recomienda ([enlace a la fuente](#)):
 - Para los **lactantes menores de 1 año**: mantenerlos activos varias veces al día de diversas maneras, como el juego interactivo en el suelo; No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas o sujetados a la espalda de un cuidador o ante una pantalla). Para los que todavía no son capaces de desplazarse, deberán permanecer al menos 30 minutos en posición prona (de barriguita). Deben sumar a lo largo del día entre 14 y 17 horas de sueño entre los 0 y 3 meses de edad, y de 12 a 16 horas entre los 4 y los 11 meses de edad.
 - Los **niños/as de 1 a 2 años** debe realizar diariamente, al menos **180 minutos**, diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad. No deben permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas para bebés o ante una pantalla). Deben respetarse entre 11 y 14 horas de sueño a lo largo de todo el día.

- Los **niños/as de 3 a 4 años** debe mantener diariamente, al menos durante **180 minutos**, distintos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Se le deben respetar entre 10 y 13 horas de sueño en el total del día.
- **Recomendaciones específicas para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años.** En los niños, niñas y adolescentes la actividad física es beneficiosa porque mejora las funciones cardiorrespiratorias, metabólicas, osteoarticulares, cognitivas (rendimiento académico), la salud mental (menos síntomas de depresión) y menos riesgo de sobrepeso. La Organización Mundial de la Salud recomienda lo siguiente ([enlace a la fuente](#)):
 - Realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, como andar, bicicleta, nadar, etc.
 - Realizar, al menos tres días a la semana, actividades aeróbicas de intensidad vigorosa de fortalecimiento de los músculos y los huesos, como correr, saltar, algún deporte, etc.
- **Recomendaciones específicas para personas adultas de 18 a 64 años.** Además de incrementar el nivel de actividad física aprovechando los desplazamientos y tareas diarias, sería recomendable hacer ejercicio físico para mejorar nuestra salud, así como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular y flexibilidad. La Organización Mundial de la Salud recomienda los siguientes ejercicios ([enlace a la fuente](#)):
 - Realizar ejercicios aeróbicos **moderados**, como por ejemplo andar rápido, correr suave, montar en bicicleta sobre terreno llano, nadar suave, etc., acumulando al menos entre **150 y 300 minutos a la semana (equivalente a entre 30 minutos y 1 hora, 5 días a la semana)**; o bien, ejercicios aeróbicos **vigorosos**, como carrera rápida, ascender por una ladera, desplazamientos rápidos o en pendientes con la bicicleta, aerobic, natación u otra actividad deportiva, etc., sumando al menos entre **75 y 150 minutos semanales**. También se pueden combinar ambas modalidades de ejercicios. Para incrementar los beneficios se pueden aumentar los 300 minutos de actividad física moderada y los 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa a la semana.
 - Dos o más días a la semana realizar ejercicios de **fortalecimiento** muscular en días alternos para trabajar los grandes grupos musculares (pesas, bandas elásticas, autocargas, ejercicios en máquinas, con aparatos o en suelo, etc.).
 - Estiramientos y ejercicios para mejorar la **flexibilidad** y la amplitud de movimientos articulares.
- **Recomendaciones específicas para personas mayores de 65 años.** Además de incrementar el nivel de actividad física aprovechando los desplazamientos y tareas diarias, sería recomendable hacer ejercicio físico para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio. La Organización Mundial de la Salud recomienda lo siguiente ([enlace a la fuente](#)):
 - Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre **150 y 300 minutos** de actividad física aeróbica de intensidad **moderada**, como por ejemplo andar rápido, correr suave, montar en bicicleta sobre terreno llano, nadar suave, bailar, etc.; o bien un mínimo de entre **75 y 150 minutos** de actividad física aeróbica **vigorosa** como carrera más intensa, ascender por una ladera, circular rápido o en pendientes en bicicleta, aerobic, natación, etc.; o bien una combinación de ambas. Para incrementar los beneficios se pueden aumentar los 300 minutos de actividad física moderada y los 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa a la semana.
 - Realizar actividades de **fortalecimiento** muscular de dos o más días a la semana para trabajar los grandes grupos musculares, como levantar pesos, bandas elásticas, ejercicios en máquinas, con aparatos o en suelo, etc.
 - Realizar estiramientos y ejercicios para mejorar la **flexibilidad** y la amplitud de movimientos articulares.
 - Desarrollar actividades de **equilibrio** funcional con un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada tres o más días a la semana para mejorar la capacidad funcional y evitar caídas.

Para más información sobre hábitos saludables, visita el portal web de promoción de salud de la Consejería de Salud y Consumo:

www.miguiadesalud.es