



*"Alimentación Saludable y Dieta Equilibrada"
para la prevención del sobrepeso y la obesidad*

Alimentación Saludable y Dieta Equilibrada
para la prevención de la obesidad

Recomendaciones dietéticas para una alimentación saludable

- Incluir diariamente alimentos de todos los grupos procurando una dieta variada.
- No descuidar las cantidades de alimentos ingeridas por grupos atendiendo también a las recomendaciones según la edad y la actividad física desarrollada.
- Dividir la alimentación diaria en 3 tomas principales, además de una otras 2 tomas, preferiblemente a media y mañana y merienda.
- Evitar el picoteo entre comidas.
- Mantener horarios regulares para las comidas y dedicar el tiempo razonablemente necesario para cada una de ellas, evitando elementos de distracción tales como la lectura o la televisión.
Tiempos recomendados:
 - o 15–20 minutos para el desayuno, media mañana y merienda
 - o 30–45 minutos para el almuerzo y la cena
- Moderar el consumo de grasa animales
 - o Eliminar la grasa visible
 - o Seleccionar para su consumo carne magra
 - o Evitar el consumo de platos preparados
 - o Moderar el consumo de charcutería, fiambre y embutidos
 - o Desgrasar los caldos en el proceso de elaboración
 - o Sustituir la leche entera por leche semidesnatada, preferentemente enriquecida con calcio.
- Consumir 4 veces por semana carne, pescado y huevo de forma alterna. No consumir más de 3–4 huevos por semana.
- Incluir en la dieta diaria al menos 2 veces fruta fresca, una de ellas si es posible un cítrico.
- Consumir 2 veces al día verdura, una de ellas en ensalada.
- Cubrir una ingesta diaria de cereales, incluyendo en pan en todas las tomas de principales. Para el desayuno y merienda incluir copos de cereales, galletas tipo María o bocadillos.
- Tomar 2 veces al día leche o derivados, adecuando la grasa a las necesidades según edad y estado de salud: enteros, semidesnatados o desnatados.

- Moderar el consumo de azúcar refinado y sal.
- Usar para la elaboración de alimentos y aderezo de verduras preferentemente aceite de oliva, controlando las cantidades. Para las ensaladas puede ser útil un pulverizador, con el fin de moderar el consumo.
- Ingerir diariamente más de 1,5 litros de líquidos, preferentemente agua.
- Utilizar técnicas sencillas de elaboración de alimentos, tales como el hervido, escalfado, vapor, papillote, plancha, parrilla, horno o rehogado. Los guisos y estofados han de desgrasarse durante su elaboración para evitar su carácter graso.
- Evitar fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados grasos.

Hábitos de vida saludable

- Mantener el peso adecuado.
- Equilibrar el consumo alimenticio buscando que la energía ingerida sea acorde con el gasto energético de nuestro organismo.
- Realizar ejercicio físico habitualmente, aconsejable algún deporte o cuando menos caminar diariamente entre 30-45 minutos, utilizar las escaleras en vez del ascensor, etc...
- No fumar ni consumir alcohol.
- Evitar situaciones de estrés y tensión que puedan provocar ansiedad.

Recomendaciones por grupos de alimentos

Lácteos

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Leche semidesnatada, desnatada y sus derivados	· Leche entera y sus derivados
· Yogures desnatados naturales o de sabores.	· Leche condensada
· Elaborados lácteos desnatados	· Yogures enteros con fruta, mermelada, cereales, frutos secos, enriquecidos con nata, etc...
· Quesos magros, frescos y desnatados	· Postres lácteos azucarados, tipo flan, arroz con leche, natillas, cremas, etc...
· Requesón	· Quesos curados, grasos, extragrasos o cremosos
	· Natas y elaborados con ellas
	· Helados cremosos de todo tipo

Verduras y hortalizas

<i>Aconsejadas</i>
· Todo tipo de verduras y hortalizas, cocidas o crudas en ensalada

Cereales, legumbres, tubérculos y azúcares

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Todo tipo de pan y galletas tipo maría	· Pastelería y bollería
· Pastas y arroces refinados e integrales	· Pastas tipo té y galletas en general
· Toda clase de legumbres	· Cereales azucarados y con chocolate
· Patatas	· Confitura, mermelada, membrillo, jalea o miel
· Cereales refinados no azucarados y cereales integrales	· Chocolates, cremas, bombones y cacao

	· Turrones y mazapanes
	· Aperitivos snack, patatas fritas, palomitas, gusanitos, ganchitos, etc...
	Salsas y siropes dulces, mayonesas, salsa rosa, ketchup, etc...
	Precocinados tales como pizzas, canelones, empanadillas, etc...

Frutas

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Todo tipo de fruta fresca, preferentemente con su piel	· Frutas en almíbar, confitadas y escarchadas
· Zumos naturales sin azúcar	· Mermeladas y confituras de fruta con azúcar añadido
· Frutas asadas o cocidas	· Frutas desecadas, como pasas, higos, ciruelas, orejones, etc...
	· Todo tipo de frutos secos, como almendras, avellanas, piñones, cacahuetes, pistachos, nueces, etc...
	· Aceites y cremas de frutos secos

Carnes

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Pavo y pollo: pechuga y muslo	· Todo tipo de carnes grasas: gallina, ganso y las partes no nombradas en las “aconsejadas”.
· Ternera, vacuno en general y caballo: solomillo, lomo, babilla, cadera, contra y tapa	· Conservas de carne y elaboradas: hamburguesas, salchichas, morcilla y todo tipo de embutidos especialmente grasos
· Cerdo: solomillo, lomo, chuletas de lomo y chuletas de riñonada	· Visceras y casquería: callos, hígado, mollejas, riñones, etc...
· Cordero: pierna y paletilla	
· Carne de caza: perdiz, codorniz,	

paloma, faisán, liebre, ciervo, corzo, jabalí	
· Otras carnes: avestruz y conejo	
· Embutidos y elaborados: jamón cocido y asado, lacón asado, jamón y lomos curados, jamón de pavo, etc...	

Huevos

No se aconseja el consumo semanal de más de 4 huevos.

Pescados y mariscos

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Pescados azules y blancos	· Mariscos
· Pescados en conserva al natural y en escabeche	· Pescados en salmuera
	· Conservas en aceite
	· Pescados ahumados

Aceites y grasa

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Aceite de oliva	· Mantequilla, nata, aceite de coco y de palma
· Aceites de semillas, como de girasol	· Margarina
	· Manteca de cerdo
	· Mayonesas y otras salsas

Bebidas

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Agua natural y minerales	· Bebidas alcohólicas
· Bebidas gasificadas no azucaradas (lighth)	· Bebidas refrescantes azucaradas
· Zumos naturales de fruta	· Zumos de fruta azucarados

· Zumos comerciales sin azucar añadido	· Caldos grasos, purés y sopas deshidratados
· Caldo de verduras y de carne desgrasados	
· Café, té e infusiones	

Patrón de dieta equilibrada

Desayuno:

- Lácteo
- Cereales
- Mermelada, azúcar o cacao
- Fruta

Media mañana:

- Cereal
- Embutido magro: jamón serrano, york o fiambre de pavo
- o
- Lácteo
- Fruta

Almuerzo:

- Verdura o ensalada, pasta, arroz o legumbres.
- Carne magra, pescado o huevo
- Fruta

Merienda:

- Cereal
- Embutido magro: jamón serrano, york o fiambre de pavo
- o
- Lácteo
- Fruta

Cena:

- Verdura o ensalada
- Carne magra, pescado o huevo
- Lácteo o fruta

Antes de dormir:

- Lácteo

Dirección Facultativa: Dr. D. Amando Crispín Ledo

Dirección Técnica: D. Pedro A. Adán Fernández

SaludNatur[®]