

Consejos para

COMER SANO Y SENTIRSE BIEN



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Realizar una dieta variada y equilibrada, junto con la práctica regular de actividad física desde la infancia, son hábitos de vida saludables claves para la prevención, alivio y tratamiento de muchas enfermedades



COME SANO

“Comer sano contribuye a tu bienestar, tu salud y te protege de la enfermedad”.

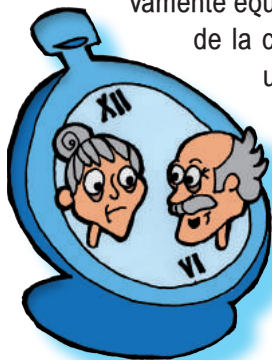
Realizar una dieta variada y equilibrada junto con la práctica regular de actividad física desde la infancia, son hábitos de vida saludables, claves para la prevención, alivio y tratamiento de muchas enfermedades.

En nuestra sociedad, la obesidad y el sobrepeso tienen ya caracteres de epidemia. En Cantabria, el 21% de la población de 2 a 17 años tienen sobrepeso y el 7% son obesos.

Este folleto pretende transmitir unas nociones básicas, sencillas y claras, respecto a la alimentación y nutrición, dirigido especialmente a aquellas personas que idean y cocinan las dietas en las familias, así como al público en general.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Comer sano, consiste en realizar una alimentación variada, nutritivamente equilibrada y al gusto de las personas, haciendo de la comida no solo una necesidad sino también un placer.



¿QUÉ BENEFICIOS SE OBTIENEN?

Una alimentación equilibrada, acompañada de la realización regular de actividad física, ejercicio o deporte contribuye a la regulación del peso corporal evitando el sobrepeso y la obesidad además de prevenir diversas enfermedades y, a largo plazo, mantener una alimentación saludable y realizar ejercicio regularmente es fundamental para aumentar la calidad y los años de vida.

¿QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO?

"Hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola de nutrirse". Cuando comemos de forma variada y equilibrada, nuestro organismo recibe todos los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento. Los alimentos son los "envases naturales" que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita.

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías, en mayor o menor grado. Los alimentos al consumirse liberan estas calorías - energía - que nos permiten crecer, trabajar, desarrollar ejercicio, practicar un deporte etc.

Hay tres nutrientes principales que pueden encontrarse en los alimentos: **Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.** **Estos proporcionan las calorías** necesarias para realizar la actividad física diaria y mantener el organismo; también hacen posible el crecimiento y la renovación de las células de los tejidos corporales. No obstante, cuando se consumen más calorías de la cuenta, el organismo las acumula en forma de grasa. Las calorías de la dieta deben provenir en un 55-60% de los hidratos de carbono, el 25-30% de las grasas y el 15% de las proteínas.

Las vitaminas: Son sustancias orgánicas esenciales para el buen equilibrio de las funciones vitales del organismo. Fundamentalmente se aportan en la dieta con el consumo de frutas y verduras.



Los minerales: Unos tienen una misión reguladora, como por ejemplo, el sodio y el potasio regulan la entrada y salida de agua en las células; y otros forman parte de estructuras corporales, como es el caso del hierro que participa en el transporte del oxígeno en la sangre o el calcio, esencial para la formación de los huesos.

La fibra: Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. No es un "nutriente", pero es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control de glu-

cosa en los diabéticos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos unos 25 gramos de fibra diaria.

Las sustancias fitoquímicas: Son un grupo de sustancias, beneficiosas por su acción antioxidante, que se encuentran de forma natural en los alimentos de origen vegetal (hortalizas, frutas, leguminosas, semillas, granos...). Entre ellas están los esteroides que reducen el colesterol.

¿CUANTAS CALORÍAS APORTAN LOS NUTRIENTES?

Tanto los hidratos de carbono como las proteínas aportan al organismo las mismas calorías (4 Kcalorías/gramo) mientras que las grasas (incluyendo los aceites) aportan mayor cantidad de caloría (9 Kcalorías/gramo), es decir algo más del doble.

La fibra, las vitaminas, los minerales, las sustancias fitoquímicas y el agua, no aportan calorías. Por ello, los alimentos más calóricos son los que contienen mucha grasa y poco agua; y estos pueden contribuir en mayor medida a un exceso de peso (sobrepeso y obesidad).

No siempre la grasa de los alimentos se aprecia a simple vista (tocino, aceite, mantequilla, etc) y en muchos alimentos la grasa se encuentra oculta (hamburguesas, carnes, embutidos, patés, salsas, quesos, alimentos envasados, fritos, etc).

La cantidad de calorías que conviene consumir depende de las siguientes características:

- La edad.
- El sexo (*diferente metabolismo basal según hombre o mujer*).
- La actividad física (*ligera, moderada o fuerte*).
- La constitución corporal (*gasto metabólico en reposo*).
- La situación fisiológica (*necesidades especiales, por ejemplo, en embarazo y lactancia*).



En todo caso, es importante que el hábito alimenticio de cada persona le permita mantener un

peso adecuado para sus características.

¿CÓMO SABER SI NUESTRO PESO ES EL ADECUADO?

A modo de simple orientación, para saber si el peso de una persona es el adecuado, puede utilizarse el denominado **Índice de Masa Corporal (IMC)** que establece una relación de proporcionalidad entre el peso y la estatura.

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kilos)} / \text{Altura}^2 \text{ (metros)}$$

Categoría	Valores límite del IMC (Kg / m ²)
Peso Insuficiente	Por debajo de 18,5.
Normopeso	De 18,5 a 24,9.
Sobrepeso	De 25 a 29,9.
Obesidad	De 30 en adelante.

Un **IMC entre 18,5 y 24,9** es lo aconsejado y considerado como saludable.

Ejemplo: una persona pesa 68 Kg y mide 1,70 m
 $68 / (1,70 \times 1,70) = 68 / 2,89 = 23,53 = \text{Normopeso}$

Otro dato que puede ser de interés es el **perímetro de la cintura**.

Existe **indicio de riesgo global para la salud** a partir de:

- Hombres: 94 cm de cintura.
- Mujeres: 80 cm de cintura.

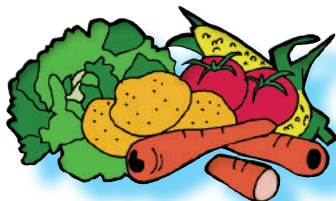
Existe **evidencia de riesgo cardiovascular** a partir de:

- Hombres: 102 cm de cintura.
- Mujeres: 88 cm de cintura.



PARA COMER DE FORMA SALUDABLE Y MANTENER UN PESO ADECUADO A LA EDAD, SEXO Y CONSTITUCIÓN FÍSICA...

1º Hay que comer variado y consumir preferentemente alimentos de la huerta.



Los alimentos de origen vegetal en general contienen **nutrientes saludables**, pues en estos se encuentran casi todas las vitaminas (salvo B₁₂ y D), la fibra y las sustancias fitoquímicas.

Algunos de estos (legumbres, arroz, pasta, pan, patatas, harinas...) contienen hidratos de carbono y también proteínas y no contienen grasa, salvo los frutos secos, olivas, semillas oleaginosas, haba de soja y aguacate, cuya grasa es buena para el organismo; y en cuanto a los “aceites y grasas vegetales” los hay de diferentes tipos, por lo que merecen un comentario aparte.

2º Es fundamental beber agua abundante (unos 2 litros al día y más si se hace deporte).

3º De los aceites vegetales conviene saber:

Los aceites son grasas líquidas, por lo que aportan **muchas calorías** y conviene usarlos siempre en **pequeña cantidad**. Se recomiendan con preferencia los aceites de oliva por

su alto contenido en *ácidos grasos monoinsaturados*; estos han demostrado ser beneficiosos para el sistema cardiovascular. Entre los aceites de oliva, el denominado “*Oliva Virgen*” tiene mejor calidad nutricional.



En segundo lugar, se recomiendan los aceites de semillas oleaginosas (girasol, soja, maíz) por su alto contenido en *ácidos grasos poliinsaturados* (que reducen el colesterol);

no obstante estos ácidos se oxidan fácilmente, lo que es un inconveniente; por ello conviene que estén enriquecidos con vitamina E, pues esta vitamina actúa como antioxidante.

Sin embargo, *los aceites vegetales de palma, palmiste y coco, son poco recomendables*, por contener *grasa saturada* que el organismo transforma en colesterol. Estos aceites se utilizan con frecuencia en la fabricación de alimentos, tales como margarinas, comidas envasadas, salsas, helados, bollería, pastelería, productos de aperitivo... Cuando en los ingredientes de un producto se indica "aceites o grasas vegetales" sin especificar su origen, es posible que sean de palma, palmiste o coco.

Los aceites utilizados en *frituras*, con los sucesivos calentamientos se degradan y su consumo no es saludable, siendo preferible el consumo en crudo. Cuando se utilice aceite para freír, conviene filtrarlo después de cada uso y sustituirlo en cuanto modifique su color, olor y/o sabor original. Al sacar los fritos, conviene escurrir bien el aceite y depositarlos sobre papel de cocina, para que absorba el aceite sobrenadante.

4º Conviene hacer un consumo moderado de los alimentos de origen animal

Las carnes y sus derivados, los productos lácteos, los huevos, y los pescados y mariscos, en general contienen proteínas de calidad, grasa, vitaminas (grupo B) y minerales (hierro, fósforo, calcio, etc); nutrientes que complementan los contenidos en los alimentos de origen vegetal.



No obstante, conviene saber que todos los alimentos de origen animal tienen en sus células un componente graso conocido como *colesterol*, y en particular los productos cárnicos y lácteos no desnatados, contienen además *grasa saturada*. Ambos componentes (colesterol y grasa saturada) aumentan el *nivel de colesterol sanguíneo* (siendo la grasa saturada la que contribuye en mayor medida a este efecto negativo).

Por ello a la hora de elegir estos alimentos, es importante tener en cuenta la cantidad y el tipo de grasa que contienen.

Las carnes y derivados

Las *carnes* de ternera, conejo y aves (pollo, pavo, codorniz, etc), contienen relativamente *menos grasa*. Las carnes rojas de buey,



vaca, a ojo, novilla, cordero y cerdo, contienen más grasa que las anteriores. *Los derivados cárnicos*, como son los embutidos, salchichas, patés, etc., contienen habitualmente *mucha grasa*.

Los productos lácteos y derivados

En particular los **quesos grasos y extragrasos, la nata, los helados lácteos...** suelen contener mucha grasa. Son bajos en grasa los que no pasan de un 3% de grasa (productos sólidos) o 1,5% (productos líquidos).

Los huevos

Son muy nutritivos y su clara es la mejor proteína, no obstante su yema tiene un alto contenido en colesterol. Aún con ello, no es necesario reducir excesivamente su consumo. Resulta más eficaz limitar el consumo de alimentos ricos en grasa saturada y realizar un consumo moderado de alimentos de origen animal.

Los pescados "blancos" y "azules"

Se denomina *pescados blancos* así a los pescados que no contienen prácticamente grasa y los *pescados azules* tienen ácidos grasos insaturados que incluyen los llamados *omega-3*. Ambos tipos de pescado *son recomendables* para un consumo habitual.

Las vísceras animales, mariscos, moluscos bivalvos, calamares y similares

Son alimentos ricos en *colesterol* y *purinas* que aumentan el ácido  rico. Por ello la recomendación es hacer un consumo ocasional y moderado de los mismos.

CONVIENE LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS DE ALIMENTACIÓN

El valor energético del producto

Aunque el etiquetado nutricional no es obligatorio con carácter general, informa del número de Kcalorías por 100 g ó 100 ml. de producto; ello nos permite elegir productos con menos calorías. Como referencia, un producto tiene:

- “Bajo valor energético” si no pasa de 40 Kcal/100 g en los sólidos ó 20 Kcal/100 ml en los líquidos.

- “Valor energético reducido” si se ha reducido el valor energético en un 30% como mínimo.



La cantidad u origen de las grasas

- Bajo en grasa: Máximo 3% de grasa en productos sólidos y 1,5% en líquidos.

- Bajo en grasa saturada: “Ácidos grasos saturados” + “ácidos grasos trans”, máximo 1,5% en productos sólidos y 0,75% en líquidos.

Los ingredientes

Informan de las grasas añadidas; tienen **peor calidad nutricional** cuando incluyen:

- Grasas o aceites vegetales de *palma, palmiste o coco*; y cuando no se especifica el tipo, cabe sospechar de estos.

- Materias grasas de origen animal (*manteca, tocino, etc.*).

- Aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados, cuando no declaran el contenido de “*ácidos grasos trans*” o su contenido es superior al 1%.

Contenido de fibra

Se considera que un alimento es fuente de fibra si contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g de producto. Y se considera alto contenido de fibra si contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g de producto.

Contenido en sal

Se considera *bajo contenido en sal*, si no pasa de 0,12 g de sodio (Na) por 100 g ó 100 ml de producto. Y se considera muy bajo contenido en sal, si no pasa de 0,04 de sodio (Na) por 100 g ó 100 ml.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La llamada Pirámide de los Alimentos es una representación de la proporción o frecuencia (a diario, semanalmente, ocasionalmente...) con la que conviene consumir los alimentos, teniendo en cuenta su composición nutricional.

Alimentos a consumir diariamente: Frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



Alimentos de frecuencia semanal: Pescados blancos, y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos,... son alimentos importantes y pueden combinarse con otros , debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A consumir ocasionalmente: Bollos, dulces, refrescos, patatas fritas, “chucherías” etc.

El agua: Es fundamental en la nutrición y deberían beberse entre 1 y 2 litros al día.

ALIMENTOS QUE CONVIENE CONSUMIR DIARIAMENTE

Hay una serie de alimentos que, para personas adultas y en buen estado de salud, caber considerarse como básicos para realizar una alimentación equilibrada y saludable.

Cantidades: Con el nombre de “ración” se entiende la cantidad en gramos que se considera adecuado consumir de una vez de cada producto. Pero, puesto que cada alimento contiene diferentes componentes, se utiliza la siguiente referencia:

- Ración de arroz, legumbres o pasta: 60-80 gr.
- Ración de patatas: 200-250 gr.
- Ración de pan: 50-60 gr.



Alimentos ricos en hidratos de carbono

Legumbres, arroz, pasta, pan, patata: 1 ración/día como plato principal, alternando a lo largo de la semana:

- Legumbres: Cada 2-3 días.
- Arroz: Cada 1-2 días.
- Pasta: Cada 1-2 días.
- Patatas: Cada 1-2 días.
- Pan: Cada día.

Su preparación se puede completar con otros ingredientes vegetales (hortalizas, salsa de tomate...). Atención con la “pasta al huevo”.

Pan

2-3 raciones/día: Mejor de barra, sin que incluya ningún tipo de grasa añadida en sus ingredientes; también mejor si el pan es integral o semiintegral y lleva semillas, porque tendrá más fibra y vitaminas.

Cereales de desayuno

1 ración/día: conviene elegir con preferencia los ricos en fibra, pudiendo llevar frutos secos y frutas secas; en cambio es mejor prescindir de los que incorporan chocolate, derivados lácteos u otros ingredientes con grasa saturada.

Ensaladas de vegetales crudos

Al menos 1 ración/día (200-250 g) utilizando preferentemente aceite de oliva virgen para el aliño. Se pueden incorporar otros ingredientes vegetales como espárragos, maíz, etc. sin recurrir habitualmente a otros como queso, huevo cocido, marisco, mayonesa, salsa rosa, etc.

Verdura cocida

Al menos 1 ración/día (250 g aproximadamente). Puede prepararse de forma sencilla, a la plancha o al horno; y otras veces algo más elaborada (cremas, menestras, etc), siendo recomendable que las salsas de los platos se elabore habitualmente a base de hortalizas (cebolla, zanahoria, ajo, pimiento, tomate, etc).

Fruta fresca

Se recomiendan 3 piezas/día (200-250 g): Una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, fresas, cerezas, moras, etc). Las frutas cocidas y las transformadas industrialmente, no tienen las mismas cualidades nutritivas que las frescas y un zumo puede sustituir a una pieza de fruta, pero no más. Los mejores zumos son los recién exprimidos. (No obstante, si se opta por comprar el zumo envasado, que sea 100% zumo natural con pulpa, que no proceda de zumos concentrados, ni lleve otros ingredientes añadidos y que haya sido pasteurizado).

Frutos secos

Nueces, almendras, avellanas, pistachos... (20 a 30 gr/día): Mejor naturales o tostados sin sal y también frutas secas (uvas pasas, ciruelas pasas, etc).



Productos lácteos

La variedad de productos lácteos existente es muy amplia y variada. Se aconseja no tomar más de 2-3 raciones al día, siendo la ración equivalente a 1 vaso de leche, 1 yogur o 60 gr de queso. Si se desea ingerir menos grasa se puede recurrir a los productos semi-desnatados y desnatados.

Carne y pescado

Para calcular la ración de carne o pescado se calcula sobre el producto libre de desperdicios. Así la ración de carne es de 100-125 gr y la de pescado de 100-150 gr.

Se aconseja alternar en días sucesivos una ración de carne o de pescado, siendo conveniente elegir habitualmente carnes magras (aves, conejo y ternera). Mejor comprar carne magra y picarla en el momento y el pescado fresco de temporada, alternando las especies de pescado blanco y azul.

Huevos

Contabilizando también los empleados en preparaciones como rebozados, postres, etc. Se recomienda no sobrepasar las 3-5 unidades / semana.

Aceites

Conviene emplearlos en pequeña cantidad y elegir con preferencia el aceite de oliva virgen (3 a 6 cucharadas/persona/día) y no conviene recurrir demasiado a las frituras, pues aportan muchas calorías.

ALIMENTOS QUE CONVIENE CONSUMIR CON MENOS FRECUENCIA Y EN PEQUEÑA CANTIDAD

Muchos alimentos tienen un desproporcionado contenido calórico en comparación con su escaso valor nutricional al contener cantidades elevadas de grasas en general (y saturadas en particular), azúcares, y sal, motivo por el que es aconsejable ingerirlos con poca frecuencia o de manera ocasional.

- Carnes rojas, embutidos, patés y otros derivados cárnicos.
- Derivados lácteos ricos en grasas (quesos grasos y extragrasos, nata, helados, postres lácteos, etc).

- Productos envasados (comidas envasadas, pizzas, masas de hojaldre, etc) con alto porcentaje de grasa y/o grasas poco saludables.



- Productos de bollería, pastelería y golosinas.
- Vísceras de animales (sesos, callos, mollejas, etc).
- Mariscos, moluscos, calamares y similares.
- Productos de aperitivo (gusanitos, cortezas, palomitas, etc).
- Salsas a base de aceites o grasas (mayonesa, salsa rosa, etc).
- Bebidas refrescantes; algunas bebidas refrescantes llevan ácido fosfórico que puede interferir en la mineralización de los huesos.
- Bebidas alcohólicas; hasta 2 vasitos o copas de vino al día pueden considerarse saludables desde el punto de vista digestivo y cardiovascular.

¡¡NO OLVIDE!!

- CONSUMIR VARIADO Y MÁS ALIMENTOS DE LA HUERTA
- TOMAR MODERADAMENTE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, ENVASADOS, CHUCHERÍAS Y REFRESCOS
- BEBER 2 LITROS DE AGUA AL DÍA
- HACER EJERCICIO REGULARMENTE



POR FAVOR NO TIRE ESTE FOLLETO Y PROCURE MANTENERLO A MANO PARA CUALQUIER CONSULTA POSTERIOR

www.saludcantabria.es



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA