

Consejos para

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



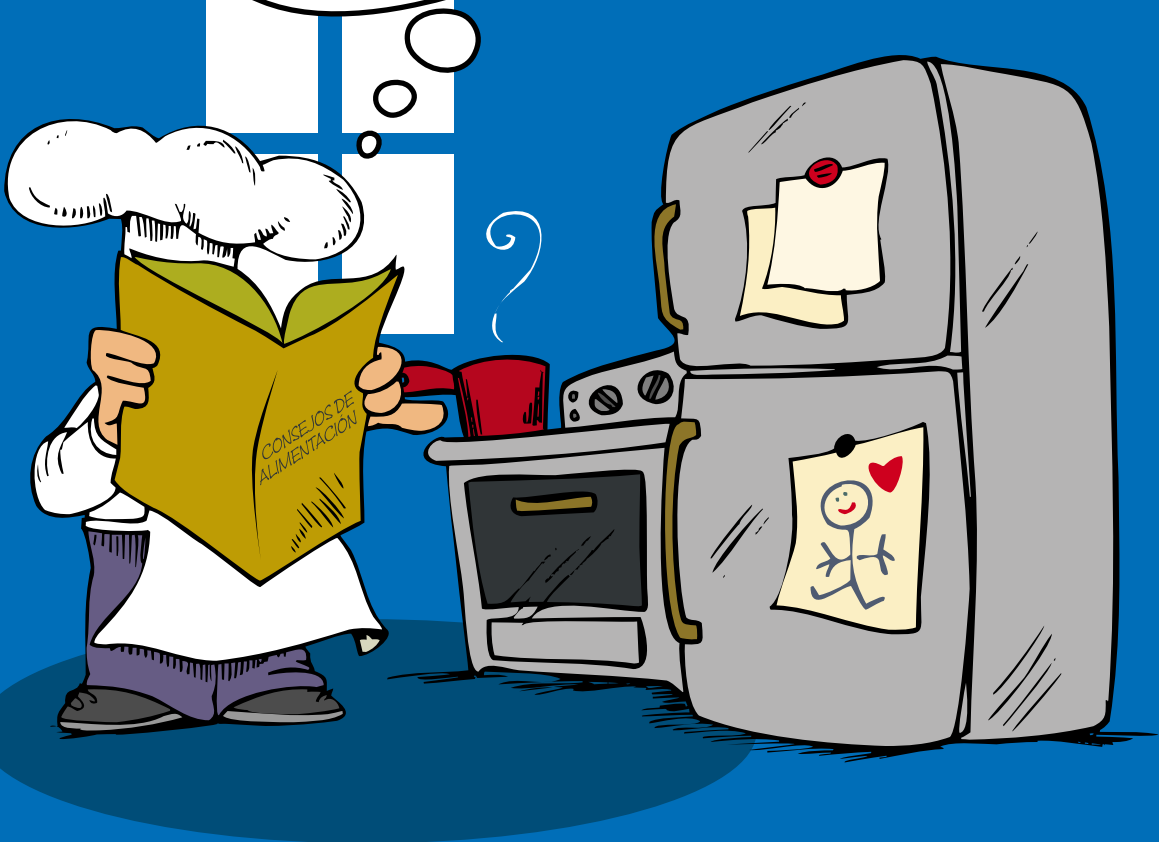
GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

CANTABRIA 2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Nuestra salud depende en buena medida de **la alimentación** que realicemos a lo largo de la vida. Para adquirir **hábitos alimenticios saludables, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades**, ofrecemos en estas páginas al lector una serie de consejos que confiamos le resulten de gran utilidad.



CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES

El **calor del cocinado destruye una parte de los nutrientes de los alimentos**. Por ello:

- **No conviene prolongar innecesariamente el tiempo de cocinado**, cuando ya se ha obtenido la textura deseada y se ha eliminado el riesgo microbiológico.
- Debe calentarse sólo la **cantidad de alimentos que se vayan a consumir** para no efectuar recalentamientos innecesarios.
- Es aconsejable aplicar de manera habitual las **técnicas culinarias** que mejor preservan la composición natural de los alimentos y que incorporan menos grasa.

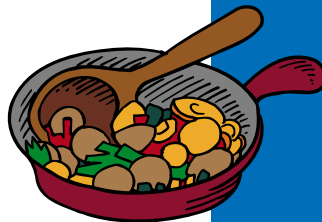
- **La cocción** es un tratamiento culinario sano y recomendable, pero si los alimentos se trocean mucho, se emplea demasiada agua y se prolonga sin necesidad el tiempo de cocción, se pierden nutrientes. Por ello se recomienda cocer los vegetales enteros o en trozos grandes, con la cantidad justa de agua para cubrirlos, añadiendo unas gotas de limón o vinagre al agua y el tiempo imprescindible para que se hagan.

La olla a presión precisa menos cantidad de agua y tiempo de cocción, por lo que si se utiliza correctamente son menores las pérdidas nutritivas. También es una buena alternativa la cocción de los alimentos al vapor, pues los alimentos no entran en contacto con el agua.

En el agua de cocción de las verduras quedan disueltos algunos minerales y vitaminas; por este motivo se aconseja aprovecharla (excepto la de espinacas por su mayor contenido en nitratos) para hacer sopas, salsas, purés y guisos. Si no se utiliza de inmediato, guardarla en un envase cerrado, sin aire y en el frigorífico.



- **El guisado** se inicia con un sofrito, seguido de una cocción en caldo corto (agua, caldo, vino...). El guiso resultará más saludable si se emplea poco aceite y gran variedad de ingredientes.



- En la **fritura, asado, braseado, plancha y tostado**, hay que evitar que los alimentos queden excesivamente tostados o quemados, y no hacer un uso abusivo de barbacoas, pues las altas temperaturas y la combustión de la grasa, da lugar a sustancias indeseables (hidrocarburos aromáticos policíclicos...).

- **La fritura** se realiza en baño de aceite, adquiriendo los alimentos un alto aporte calórico. Para freír se recomienda envolver el alimento con harina, pues evita la salida de nutrientes. El aceite inicialmente ha de estar caliente pero sin llegar a humear, pues el humo es signo de descomposición. Al finalizar la fritura del alimento escurrir bien el aceite y posar sobre papel de cocina absorbente. El aceite se debe filtrar después de cada uso y conservarlo en recipiente opaco y cerrado. No mezclar diferentes tipos de aceite, ni añadir aceite nuevo sobre el usado. Con los sucesivos calentamientos el aceite se degrada y se vuelve insano, por ello en cuanto aumente su densidad y/o cambie de color, hay que desecharlo.

RECOMENDACIONES PARA EL COCINADO DE ALIMENTOS

Resulta más sano cocinar **las patatas** con su piel, asadas al horno o al microondas, o bien cocidas en agua, en lugar de fritas. No consumir la piel, pues puede contener residuos de contaminantes. Retirar los brotes de las patatas, pues pueden contener solanina (toxica).

Las **pastas alimenticias** (macarrones, espaguetis, etc.) elaboradas con sémola de trigo duro son de mayor calidad. La cocción justo al dente resulta mas digestiva, y el acompañamiento con salsa de tomate y otros ingredientes vegetales, es la mejor alternativa nutricional. No emplear habitualmente la pasta al huevo para no aumentar el aporte encubierto de huevos a la dieta.

Para cocinar las **legumbres** se recomienda el remojo previo 8 - 12 horas y el empleo de la olla a presión. Si se va a añadir morcilla y/o chorizo, se aconseja previamente realizar varios pinchazos con un tenedor, calentarlos uno o dos minutos en el microondas y tirar la grasa que hayan soltado.

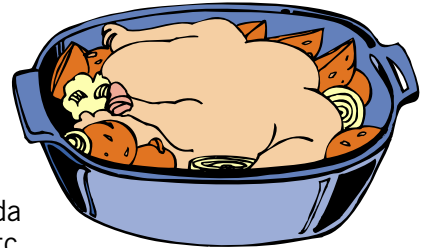
Para colorear **paellas** emplear mejor pimentón o azafrán, en lugar de colorante artificial (tartracina), el cual puede provocar reacciones alérgicas.

Para cocinar **piezas enteras de carne y aves**, conviene al principio aplicar alta temperatura, para que se forme una costra superficial que ayuda a retener los jugos, y a continuación reducir el calor , manteniendo temperaturas intermedias hasta que el interior quede completamente hecho.

Para que la **carne picada** destinada a hamburguesas, albóndigas, etc., no tenga excesiva grasa, conviene elegir una pieza de carne magra (ternera, pollo...) y quitarle previamente la grasa visible y en su caso la piel.

No es aconsejable que las carnes, los pescados y los huevos, queden crudos o escasamente cocinados, dado que:

- Las carnes y pescados crudos se digieren peor.
- La clara del huevo cruda tiene una asimilación reducida.
- Tienen peligro microbiológico y parasitario.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



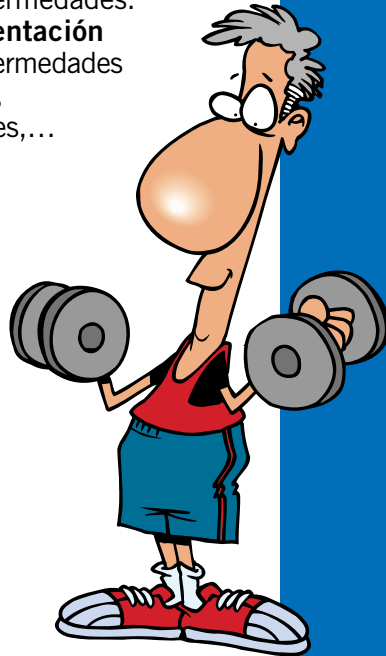
La dieta tiene una gran influencia en la salud y en los años de vida. Una **alimentación saludable** es aquella que pretende mantener la salud mediante una nutrición adecuada y prevenir enfermedades.

Sin embargo, una **alimentación incorrecta**, es origen de enfermedades cardiovasculares, intestinales, respiratorias, obesidad, diabetes,... y también se le atribuye

al menos un tercio de los cánceres.

Hay dos cuestiones íntimamente ligadas a la alimentación, y estas son:

- Realizar habitualmente **ejercicio físico**, indispensable para regular y modular el metabolismo.
- Estar al aire libre, con moderada **exposición solar**, para formar vitamina D, indispensable en la asimilación del calcio.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las comidas han de estar elaboradas fundamentalmente con **alimentos frescos** procedentes de la producción primaria, aprovechando los de temporada, y empleando **diversidad de ingredientes** para complementar sus nutrientes.

Los alimentos procesados no son tan deseables, pues provienen generalmente de una cadena alimentaria larga, lo que representa inconvenientes como son: mayor manipulación, mayor pérdida de nutrientes, empleo de grasas de mala calidad nutricional, exceso de grasas, exceso de sal, incorporación de aditivos, etc.

LEGUMBRES, PATATAS, ARROZ, PASTA, PAN, PAN INTEGRAL Y OTROS DERIVADOS DE CEREALES

Son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, con aporte calórico relativamente bajo (4 Kcal/g en comparación con 9 Kcal/g de la grasa), que incluyen además otros nutrientes (proteínas, fibra, vitaminas grupo B y minerales), y carecen prácticamente de grasa y colesterol. La mayor parte de las calorías de nuestra dieta (50-60%) deben proceder de estos alimentos; motivo por el cual no deben faltar en nuestro menú diario.



Si se combinan las **legumbres con cereales** (arroz, fideos, pan...), se complementan sus proteínas y por lo tanto hay un mejor aprovechamiento nutricional.

Los cocidos tradicionales, como son el cocido montañés y el cocido lebaniego, en los que la legumbre se acompaña de hortalizas y verduras, resultan igualmente recomendables, y en contra de algunas creencias, no son particularmente calóricos si se prescinde del tocino y se añaden con moderación los derivados cárnicos y el aceite.



HORTALIZAS Y FRUTAS FRESCAS

Son alimentos que aportan vitaminas, fibra, minerales y sustancias antioxidantes; nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo, que además nos protegen frente a diversas enfermedades.



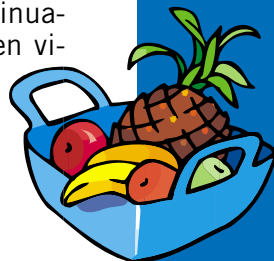
El consumo habitual y en las cantidades recomendadas, de alimentos de origen vegetal previene el cáncer. En el decálogo de “Europa contra el cáncer” se resalta la importancia de consumir **frutas, verduras, legumbres y cereales integrales**. Estos alimentos contienen sustancias antioxidantes que actúan como protectores celulares. Así por ejemplo, se sabe que la col, las coles de Bruselas, el brécol y la coliflor, están entre los alimentos de mayor efecto protector contra el cáncer. También se conoce el efecto protector de los licopenos, presentes en los tomates y salsa de tomate; el resveratrol (flavonoide), presente en la piel de las uvas negras y rojas; los fitoesteroles, las vitaminas C y E, y carotenos, presentes en las verduras y en las frutas frescas,.....; sin embargo, no está demostrado que los suplementos de estas sustancias en formas farmacológicas, tengan este efecto beneficioso. Por otra parte, si en la alimentación abundan los alimentos de origen vegetal, en compensación hay un menor consumo de alimentos de origen animal, cuyo abuso trae consigo efectos nocivos para la salud.



La incorporación de **alimentos ricos en vitamina C** en las comidas (frutas cítricas, ensaladas, etc.) tiene ventajas añadidas, pues esta vitamina mejora la absorción del hierro inorgánico y, por otra parte, reduce los efectos negativos de los nitratos ingeridos.



La mejor manera de consumir la **fruta** es en fresco y entera. Si las frutas se cocinan pierden parte de su riqueza vitamínica y si se pelan pierden parte de la fibra. En los **zumos** se pierde mayor cantidad de fibra, y si no se consumen a continuación, también se pierden vitaminas.



CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Son otro grupo de alimentos básicos de la dieta que aportan proteínas de alta calidad, grasa, algunas vitaminas y minerales.

Los **alimentos de origen animal** contienen colesterol, pues éste es parte del tejido celular animal, y además grasa, en la que predomina la grasa saturada (excepto en pescados) que el organismo transforma en colesterol. El exceso de colesterol sanguíneo es un factor del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares; motivo por el que **se recomienda**:

- Moderar el consumo de alimentos de origen animal.
- Elegir preferentemente carnes magras (pollo, pavo, conejo, ternera, magro de cerdo).
- Elegir preferentemente productos lácteos desnatados, semidesnatados y/o bajo contenido grasa (el % de grasa puede consultarse en la etiqueta).



ACEITES Y GRASAS

El **aceite**, es un ingrediente habitual de nuestra dieta, si bien ha de añadirse con moderación para evitar que las comidas resulten hipercalóricas. **Es preferible su consumo en crudo**, pues con la fritura se altera en mayor o menor medida su composición, dando lugar a la formación de radicales libres, a la formación de residuos indeseables y a la destrucción de ácidos grasos esenciales.

El **aceite de oliva** por su composición, y en particular el de **oliva virgen** (vitamina E y antioxidantes), son de elección preferente. También puede recomendarse un pequeño consumo de **aceites de semillas** (girasol, maíz, soja,...), por su aporte en ácido linoleico, esencial para el organismo.

Los **frutos secos** tienen una destacada riqueza nutricional por su grasa cardiosaludable, ácidos grasos omega-6, proteínas, fibra, vitaminas y minerales (incluso en su piel), y aunque no se debe abusar de ellos por su alto aporte calórico, son un recomendable complemento alimenticio de la alimentación habitual.



ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL

Hay **otra serie de alimentos** que debieran consumirse sólo **de forma ocasional** y en todo caso moderada, por su alto contenido en grasa, aportes de grasa saturada, grasa “trans”, colesterol y/o azúcares refinados (azúcar, fructosa,...). Entre estos se incluyen mantequilla, margarina, manteca, tocino, mayonesa, nata, carnes rojas, embutidos, patés y otros derivados cárnicos; vísceras de animales; quesos extragrasos y grasos; calamares y similares, mariscos y moluscos; galletas; productos de, bollería, pastelería, helados y chocolates; productos de aperitivo, snaks, caramelos y refrescos, No obstante, particularmente **puede ser recomendable** un consumo mas frecuente de:

Jamón serrano: por su mayor contenido proteico y mineral, respecto a otros embutidos y fiambres.

Morcillas: por su alto aporte de hierro, del cual hay déficit en la población juvenil y mujeres fértiles.

Chocolate negro: por su contenido en polifenoles (antioxidantes) y minerales (potasio, magnesio, fósforo).



LA SAL

La sal (cloruro sódico) retiene el agua en el organismo y contribuye al aumento de la tensión arterial. A la hora de añadirla hay que tener en cuenta que muchos de los alimentos transformados ya incorporan sal y que algunos aditivos también aportan sodio (glutamato monosódico, nitrato sódico, nitrito sódico, acetatos de sodio, etc.). Por ello la recomendación al respecto es **añadir poca sal** a los alimentos, y menos si se incorporan ingredientes salados.

Con carácter general, se recomienda **comprar sal yodada** (sal enriquecida con yodo), dado que la dieta, aún siendo correcta, con frecuencia presenta déficit de este mineral.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA (Por persona)	PESO DE 1 RACIÓN (antes de cocinar y libre de desperdicios)
Arroz, pasta, patatas, pan, cereales desayuno	4-6 raciones del grupo al día, incluyendo formas integrales.	60-80 g de arroz o pasta 150-200 g de patatas 40-60 g de pan
Legumbres	2-4 raciones a la semana.	60-80 g
Verduras *	2 ó más raciones al día; al menos una en crudo (ensalada).	150-200 g
Frutas*	3-4 raciones al día; al menos una rica en vitamina C.	120-200 g 200 ml (1 vaso de zumo)
Pescados	3-4 raciones a la semana.	125-150 g
Carnes	3-4 raciones a la semana; preferentemente magras. Alternar con el pescado.	100-125 g
Huevos	3-4 a la semana (contar el consumo encubierto: rebozados, puding,...).	50 g
Productos lácteos	2-4 raciones al día; los adultos preferentemente semidesnatados y desnatados.	200-250 ml de leche 150-200 g de yogur 80-125 g de queso fresco 40-60 g de queso curado
Frutos secos	3-7 raciones a la semana.	20-30 g
Aceite	3-6 raciones al día; preferentemente de oliva 10 ml (1 cucharada sopera).	10 ml (1 cucharada sopera)
Agua de bebida	4-8 raciones al día.	200 ml

* Verduras y frutas han de sumar al menos 5 raciones diarias.

¡¡NO OLVIDE!!

- EMPLEAR LAS TÉCNICAS CULINARIAS DE COCINADO MÁS SANAS
- CONSUMIR SÓLO LO NECESARIO PARA MANTENER UN PESO ADECUADO
- REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA MANTENER LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES



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



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

CANTABRIA **+** 2006

LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Servicio de Seguridad Alimentaria
Texto: Marta Malo Mateo