



► 24 Diciembre, 2015

La pirámide de la alimentación saludable destaca la importancia de las frutas y las verduras, del aceite de oliva, de las legumbres, de los frutos secos y de los alimentos integrales como alimentos básicos de la dieta mediterránea, entre otros factores

Comer con salud



Una alimentación saludable contribuye a mantener un funcionamiento óptimo del organismo, garantizando su crecimiento y desarrollo a lo largo de la vida, conservando o restableciendo la salud y reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades. Para lograrlo, una alimentación saludable tiene que ser suficiente, completa, variada y equilibrada. Es decir, que cubra en las cantidades y proporciones idóneas, las necesidades de energía y nutrientes que requiere el organismo en las diferentes etapas de la vida. Además, también tiene que adaptarse a las peculiaridades individuales y también sociales, culturales y del entorno.

Una de las herramientas fundamentales para saber si nos estamos alimentando en esta línea es seguir la pirámide de la alimentación saludable. Enmarcada en las acciones del Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable (PAAS),

fue elaborada por el Departament de Salut en respuesta al incremento observado en la prevalencia de la obesidad, de acuerdo con la estrategia mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La pirámide de la alimentación saludable se basa en los conocimientos científicos más actuales sobre nutrición, pero muestra la información de una manera sencilla y comprensible para facilitar que todos podamos incorporar una ingesta saludable a nuestra vida cotidiana.

Esta herramienta indica la frecuencia con la que se recomienda consumir los diferentes grupos de alimentos. En la base, los alimentos más básicos, los que tienen que tener más peso en la alimentación habitual; a medida que se va subiendo hacia el vértice, hay que ir reduciendo el consumo, mientras que en el vértice se encuentran los alimentos de consumo ocasional.

canalsalut.gencat.cat/vidasaludable

+el consultorio

Recomendaciones

- Tendríamos que repartir los alimentos en cinco comidas diarias: tres principales (desayuno, comida y cena) y dos de complementarias (a media mañana y a media tarde, por ejemplo).
- El agua debería ser la bebida estrella: es la mejor opción, tanto en las comidas como entre horas.
- Utilizar el aceite de oliva, tanto para cocinar como para aliñar.
- Tanto en la comida como en la cena, es conveniente que siempre haya alguna hortaliza.
- Comer, como mínimo, dos o tres frutas frescas al día. Los postres habituales tienen que estar basados en la fruta fresca.
- Incluir más legumbres: son una joya gastronómica y nutricional, tienen un precio muy asequible y, en general, están infrautilizadas.
- El pan, el arroz, la pasta, los cereales, etcétera, si son integrales aportan más fibra y son más nutritivos y saludables.
- Incrementar el consumo de frutas secas, tostadas o crudas,

pero sin sal. Nueces, avellanas, almendras y piñones son una fuente importante de nutrientes, gustos y texturas.

- Utilizar poca sal, en la cocina y en la mesa y, si es posible, que sea yodada.
- Elegir los lácteos semidesnatados o desnatados, porque tienen menos grasas y colesterol, pero las mismas proteínas y calcio.
- Priorizar los alimentos frescos y mínimamente procesados, de producción local y de temporada.
- Disfrutar de la satisfacción de comer, haciéndolo en la mesa y con moderación. Los expertos recomiendan dedicarle un mínimo de 20 minutos.



► 24 Diciembre, 2015

Cinco comidas al día, vida activa y buenos hábitos al cocinar

► Media hora de actividad física diaria es el mejor complemento a una dieta equilibrada

► Un estilo de vida saludable puede evitar en un 70% la aparición de la diabetes más común



ACTIVIDAD FÍSICA, FRUTA Y VERDURA

Practicar el 30+5

Para una buena salud, hay que combinar la alimentación con un estilo de vida activo, que incluya actividades diarias como por ejemplo desplazarse andando o en bicicleta, subir escaleras, jugar a pelota, bailar, ir al parque, patinar, saltar a la cuerda o practicar algún deporte.

30 minutos al día de actividad física modera-

da y cinco raciones al día de frutas y verduras son el objetivo mínimo de salud: comer esta cantidad supone un enriquecimiento nutricional por la aportación de vitaminas, minerales y fibra, mientras que los 30 minutos se pueden conseguir sumando en diferentes momentos del día diferentes actividades cotidianas.

DIABETES

Vida saludable para prevenir enfermedades

Las pautas de vida que se explican en estas páginas, junto con abstenerse de fumar, evitar el estrés y procurar un sueño y un descanso tranquilo de entre 7 y 9 horas, contribuyen a reducir el riesgo de sufrir enfermedades, según los estudios disponibles.

Por ejemplo, seguir un estilo de vida saludable ayuda a prevenir la aparición de la diabetes más común hasta un 70%, según un estudio recogido por la Federación Internacional de Diabetes. De hecho, un 65% de las personas con diabetes en Catalunya tienen hipertensión, un 49,4% tienen exceso de peso y un 13% fuman.



CUATRO NORMAS

Comer sano es también comer seguro

Hay que mantener la higiene en la preparación de la comida para evitar intoxicaciones alimentarias. Para hacerlo, hay que seguir las cuatro normas de higiene básicas para tratar los alimentos de una forma segura:

- **Lavar** las manos, los enseres y las superficies a menudo, sobre todo después de tocar alimentos crudos.
- **Separar** los alimentos crudos de los cocinados, tanto en la cocina como en la nevera. Utilizar enseres diferentes para manipular y conservar los alimentos.
- **Cocer** suficientemente los alimentos, sobre todo la carne, los huevos y el pescado, sin que queden partes crudas.
- **Enfriar** los alimentos rápidamente, y guardarlos en la nevera para una conservación idónea.



EVITAR EL DERROCHE

¿Cómo aprovechar la comida?

Las buenas prácticas son aquellas que también evitan el derroche. Algunas recomendaciones son:

- **Planificar** menús saludables antes de ir a comprar. Tener en cuenta lo que ya tenemos en la nevera, el congelador y la despensa y aprovechar los productos de temporada.
- **Ajustar** las raciones y evitar excesos que dejen restos en el plato y acabarán en la basura.

- **Aprovechar** el excedente de comida para la fiambra del día siguiente, para congelar o para otras recetas: ensaladas, pasta, cremas, croquetas... Con la fruta madura se pueden hacer batidos o pasteles y con las verduras que se empiezan a poner en mal estado, cremas o sopas.
- **Comprobar** las etiquetas y la caducidad de los alimentos que compramos.