

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una **alimentación saludable** es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, y garantizar funciones básicas a lo largo de la vida como puede ser la reproducción, gestación, lactancia en la mujer y el desarrollo y crecimiento de los niños.

## Nutrientes

Denominamos **nutrientes** a aquellos elementos que necesita el cuerpo humano para garantizar su correcto funcionamiento. Se encuentran en los alimentos que ingerimos y son captados por las células para posteriormente transformarlos y procesarlos.

Una **alimentación saludable debe estar compuesta de:** frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves, pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas, variadas y de consumo diario.

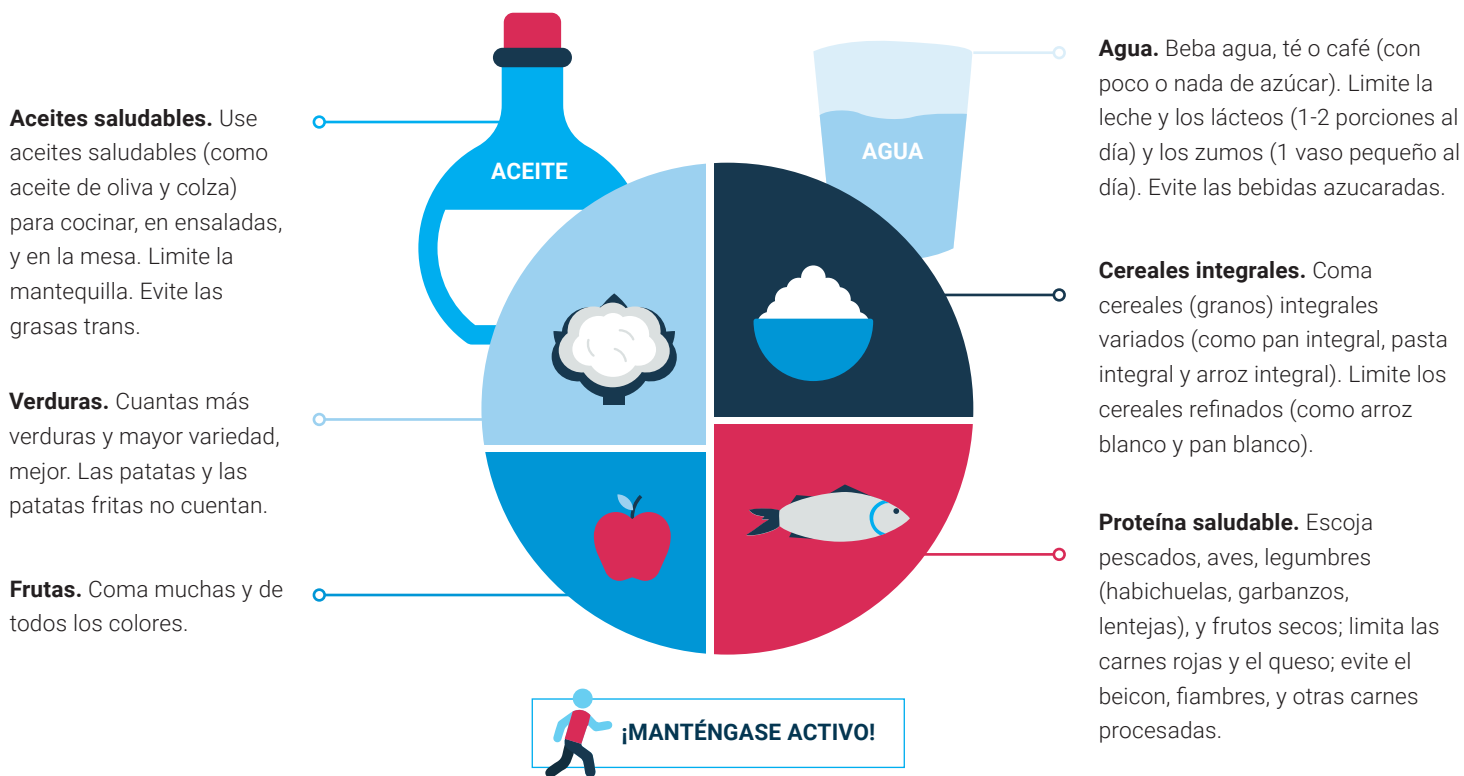


| Grupos de alimentos                       | Frecuencia recomendada                                 | Precio de cada ración (en crudo y neto)   | Grupo de alimentos  |
|---|--|---|---|
| Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta | 4-6 raciones al día. Incrementar formas integrales     | 60-80 g de pasta, arroz<br>40-60 g de pan<br>150-200 g de patatas                                 | 1 Plato normal<br>1-4 rebanadas o un panecillo<br>1 patata grande o 2 pequeñas            |
| Verduras y hortalizas                     | > 2 raciones al día                                    | 150-200 g   | 1 Plato de ensalada variada<br>1 Plato de verdura cocida<br>1 tomate grande, 2 zanahorias |
| Frutas                                    | > 3 raciones al día                                    | 120-200 g   | 1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...                       |
| Aceite de oliva                           | 3-6 raciones al día                                    | 10 ml   | 1 cucharada sopera  |
| Leche y derivados                         | 2-4 raciones al día                                    | 200-250 ml de leche<br>200-250 ml de yogur<br>40-60 g de queso curado<br>80-125 g de queso fresco | 1 taza de leche<br>2 unidades de yogur<br>2-3 lonchas de queso<br>1 porción individual    |
| Pescados                                  | 3-4 raciones a la semana                               | 125-150 g   | 1 filete individual   |
| Carnes magras, aves y huevos              | 3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo. | 100-120 g   |   |
| Legumbres                                 | 2-4 raciones a la semana                               | 60-80 g   |   |
| Frutos secos                              | 3-7 raciones a la semana                               | 20-30 g   |   |
| Embutidos y carnes grasas                 | Ocasional y moderado                                   |   |   |
| Dulces, snacks, refrescos                 | Ocasional y moderado                                   |   |   |
| Mantequilla, margarina y bollería         | Ocasional y moderado                                   |   |   |



## Cantidades a consumir

En cuanto a las cantidades que debemos consumir, nos podemos guiar por el plato de Harvard:



Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, [health.harvard.edu](http://health.harvard.edu).



En el caso de que presentes algún problema de salud o alguna patología crónica, debes anteponer las **recomendaciones que te proporcione tu especialista en salud** (médico, enfermera, nutricionista...).