

Cuida tu corazón - DISTRITO C

# Información práctica sobre el sobrepeso y la obesidad

# Información práctica sobre el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad son términos que se utilizan cuando existe un exceso de grasa en el cuerpo y éste produce un incremento de peso.

Aumentamos de peso cuando el cuerpo recibe más calorías de las que se queman y estas calorías adicionales se almacenan como grasa. El equilibrio de nuestro peso se consigue cuando el balance calórico entre las calorías ingeridas y las gastadas están igualadas.

## ¿Sabes si tienes un peso saludable?

Un método preciso, fácil de medir y aceptado ampliamente por la comunidad científica es el Índice de Masa Corporal (IMC), que es la relación entre el peso y la talla de una persona.

Se calcula a partir de la siguiente fórmula: **Peso (Kg) / Talla (m)<sup>2</sup>**

- Hasta 24,9      Peso normal
- Entre 25 y 29,9      Sobrepeso
- Más de 30      Obesidad

## ¿Dónde se acumula el exceso de grasa?

No sólo es importante conocer qué grado de obesidad se tiene, sino también en qué parte del cuerpo se acumula ya que el riesgo de padecer ciertas enfermedades se asocia a un predominio de la grasa abdominal.

## Beneficios de la pérdida de peso

Diversos estudios ponen de manifiesto que pérdidas de peso del orden del 5 al 10 % se asocia a:

- Reducción de la mortalidad por cualquier causa (-20%), mortalidad relacionada con la diabetes (-30%), mortalidad relacionada con el cáncer (-40%).
- Mejora del control metabólico de la diabetes, la hipertensión arterial y la dislipemia.
- Prevención de la aparición de diabetes e hipertensión arterial en aquellas personas que todavía no la sufren.
- Aporta beneficios personales, calidad de vida y mejora de la autoestima.

# Actividad física recomendada

Para mantener el peso y mucho más si queremos adelgazar, es necesario realizar ejercicio. La actividad física como elemento indispensable nos ayuda a:

- Quemar calorías
- Mantener el organismo y la mente más activa y saludable
- Conservar y aumentar la masa muscular
- Reducir la grasa corporal que es metabólicamente menos activa que la muscular
- Modelar nuestra figura.

Para una persona adulta conviene como mínimo 30 minutos de actividad física moderada o una de estas actividades equivalentes cinco días por semana:

## **15 minutos**

Subir escaleras  
Saltar a la cuerda  
Correr 2,5 Km  
Recorrer 6,5 Km en bicicleta

## **20 minutos**

Jugar a basquet  
Hacer natación

## **30 minutos**

Hacer gimnasia en el agua o "aiguagym"  
Caminar 3Km a buen paso  
Recorrer 8 Km en bicicleta

## **40-60 minutos**

Limpiar cristales, el suelo, el coche..

Ante todo hay que concienciarse de que nunca es tarde para empezar a hacer una actividad física y de que cualquiera puede realizar alguna.

# Recomendaciones dietéticas para la reducción de peso

**Comer con regularidad**, realizando 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Evitar picar entre horas.

**Reducir la ingesta de calorías** de modo que gastemos más de las que ingerimos.

**Equilibrio y moderación:** nunca eliminar un alimento de la dieta, simplemente controlar el tamaño de las raciones de alimentos.

**Mantener la proporción de calorías** de forma equilibrada. 10-15% de proteína, 15- 30% de grasas y 50-55% de hidratos de carbon.

**Aumentar** la ingesta de alimentos ricos en fibra y de bajo contenido energético como verduras, hortalizas, fruta y cereales integrales.

Evitar los alimentos que contienen **hidratos de carbono simples** (azúcar, miel, zumos de frutas, bebidas azucaradas, chocolates, etc.) y complejos (cereales, patatas y legumbres). Edulcorantes como la sacarina, aspartamo y ciclamato pueden ser una buena alternativa para endulzar.

**Controlar alimentos ricos en grasa**, pero no excluirla de la dieta, eligiendo lo más saludables como el aceite de oliva crudo, los frutos secos oleaginosos, las carnes blancas magras (pollo, pavo, lomo, conejo), pescados blancos y azules. Controlar los embutidos, patés, cremas, natas, helados y productos de bollería procesados por su contenido en ácidos grasos saturados y trans.

**Controlar** el consumo de **sal** y alimentos ricos en **sodio**, ya que retienen agua en los tejidos y aumentan el volumen y el peso. Es aconsejable tomar alimentos con propiedades diuréticas como son las verduras y hortalizas.

**Beber muchos líquidos** para mantener una buena hidratación ingiriendo unos 1,5 litros al día de líquido, preferiblemente agua.

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

TU PESO ES TU VIDA

¡CUÍDALO!

### DATOS DE INFORMACIÓN GENERAL

- La obesidad es una de las causas principales de muerte evitable y de enfermedades, con proporciones de epidemia.
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente el sobrepeso y la obesidad son responsables de más de 1 millón de muertes y de 12 millones de años de vida de mala salud cada año.
- Prevenir el sobrepeso es la clave para el futuro.
- La única manera de revertir la epidemia de obesidad y sobrepeso es ayudar a quienes la padecen a lograr un peso saludable.

### QUÉ ES SOBREPESO, QUÉ ES OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad son términos que se utilizan cuando existe un exceso de grasa en el cuerpo que produce un incremento de peso, pero sólo si este incremento es debido al aumento de tejido adiposo o grasa.

Aumentamos de peso cuando el cuerpo recibe más calorías de las que se queman y estas calorías adicionales se almacenan como grasa.

El equilibrio de nuestro peso se consigue cuando el balance calórico entre las calorías ingeridas y las gastadas están igualadas, entonces hablamos de un balance equilibrado:

**Balance equilibrado**

## Calorías Ingeridas = Calorías gastadas

Si las calorías ingeridas superan a las consumidas, hay un aumento de peso y de grasa corporal, entonces el **Balance es positivo**.

Un **Balance negativo** es cuando ingerimos menos calorías de las consumidas y como consecuencia hay una pérdida de peso. Para evitar problemas de salud, la restricción calórica debe ser moderada

### ¿SABES SI TIENES UN PESO SALUDABLE?

Un método preciso, fácil de medir y aceptado ampliamente por la comunidad científica es el Índice de Masa Corporal (IMC), que es la relación entre el peso y la talla de una persona.

Se calcula a partir de la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$$

IMC	Hasta 24,9	→	Peso Normal
	Entre 25 y 29,9	→	Sobrepeso
	Más de 30	→	Obesidad

### ¿DÓNDE SE ACUMULA EL EXCESO DE GRASA?

- No sólo es importante conocer qué grado de obesidad se tiene, sino también en qué parte del cuerpo se acumula ya que el riesgo de padecer ciertas enfermedades se asocia a un predominio de la grasa abdominal.

### La circunferencia de la cintura es el mejor parámetro para estimar la grasa abdominal

Obesidad masculina  
Grasa abdominal  
Forma de manzana



Obesidad femenina  
Grasa en muslos y caderas  
Forma de pera

## ¿QUÉ RIESGO TENGO DE PADECER ENFERMEDAD?

- La relación entre el IMC y la cintura abdominal mide el riesgo de padecer enfermedades:

Clase de Obesidad	IMC	Circunferencia de la cintura	
		Hombres ≤102 cm	Hombres > 102 cm
		Mujeres ≤ 88 cm	Mujeres > 88 cm
Sobrepeso	25-29,9	Aumentado	Alto
Obesidad I	30-34,9	Alto	Muy alto
Obesidad II	35-39,9	Muy alto	Muy alto
Obesidad mórbida	≥ 40	Extremadamente alto	Extremadamente alto

## BENEFICIOS DE LA PÉRDIDA DE PESO

Diversos estudios ponen de manifiesto que pérdidas de peso del orden del 5 al 10 % se asocia a:

- Reducción de la mortalidad por cualquier causa (-20%), mortalidad relacionada con la diabetes (-30%), mortalidad relacionada con el cáncer (-40%).
- Mejora del control metabólico de la diabetes, la hipertensión arterial y la dislipemia.
- Prevención de la aparición de diabetes e hipertensión arterial en aquellas personas que todavía no la sufren.
- Aporta beneficios personales, calidad de vida y mejora de la autoestima

## LA PÉRDIDA DE PESO DEBE SER PROGRESIVA EN “ETAPAS”

No se puede perder peso a la carta: muchos kilos en poco tiempo.

Hay diversas prescripciones del plan dietético y la más extendida es plantear una reducción entre 500 y 1000 Kcal respecto al consumo calórico habitual. Esta reducción calórica permite conseguir una pérdida de peso de alrededor de 0,5 a 1 Kg por semana. Al ser una reducción moderada permite seguirla tanto a corto como a largo plazo, consiguiendo el éxito en la reducción global del peso.

En resumen:

La pérdida de peso debe ser del **5-10% del total en unos 6 meses**

La cantidad que se puede perder saludablemente con una dieta  
varía desde **0.5 Kg a 1 Kg a la semana**

Perder un promedio de 0,5 Kg de grasa a la semana equivale a  
**reducir en 500 kilocalorías** al día su ingesta habitual

Por ejemplo, una persona que pesa 96 Kg, y el objetivo es la pérdida de un 6% del peso, representa una pérdida de 5,8 Kg. Sobre el objetivo de una pérdida de 0,5 a 1 kg a la semana, tardaría de 6-12 semanas en conseguir este objetivo.

La pérdida de peso ha de ser:

- **Lenta y gradual** pero con eficacia a largo plazo
- Es importante estar plenamente **convencido**
- Un buen nivel de **motivación** ayuda a las expectativas
- **Confiar en uno mismo** ayuda a alcanzar la meta

## PERDER PESO SIN PERDER SALUD :)

### CONSEJOS GENERALES PARA TENER UN BALANCE EQUILIBRADO

Es fundamental llevar una alimentación correcta y una vida activa para evitar que el balance sea positivo y que haya un incremento en el peso.

Las estrategias para recuperar el peso ideal incluyen:

1. Llevar una **vida activa** que incluya la práctica de ejercicio físico de acuerdo con las características personales.
2. Conseguir unos **buenos hábitos alimentarios**, llevando una **dieta equilibrada y saludable** aprendiendo a seleccionar los alimentos con menos calorías, cocinar con poca grasa, estrategias para comprar y preparar los alimentos y superar las tentaciones del "picoteo".
3. Seguir los **consejos de un profesional sanitario** sobre el tipo de dieta reductora de peso, de forma personalizada y adaptada a la persona, no que la persona se adapte a la dieta.
4. Abstenerse de seguir "dietas mágicas", que prometen pérdidas de kilos en poco tiempo y que son carentes de todo rigor científico, escondiendo grandes intereses económicos y publicistas para convencer a la población sus "cualidades mágicas" inexistentes y que ponen en riesgo de padecer enfermedades metabólicas, renales, hepáticas, cardiovasculares,... además de contribuir a la adquisición de malos hábitos alimenticios.

### EL EJERCICIO NO PUEDE FALTAR

Para mantener el peso y mucho más si queremos adelgazar, es necesario realizar ejercicio.

La actividad física como elemento indispensable nos ayuda a:

- Quemar calorías
- Mantener el organismo y la mente más activa y saludable
- Conservar y aumentar la masa muscular
- Reducir la grasa corporal que es metabólicamente menos activa que la muscular
- Modelar nuestra figura.

Para una persona adulta conviene como mínimo 30 minutos de actividad física moderada cinco o más días por semana.

30 MINUTOS de actividad física moderada equivalen a uno de estos ejercicios:

15 minutos	Subir escaleras Saltar a la cuerda Correr 2,5 Km Recorrer 6,5 Km en bicicleta
20 minutos	Jugar a basquet Hacer natación
30 minutos	Hacer gimnasia en el agua o "aiguagym" Caminar 3Km a buen paso Recorrer 8 Km en bicicleta
40-60 minutos	Limpiar cristales, el suelo, el coche...
Esto supone quemar alrededor de 150 Kcal	

Ante todo hay que concienciarse de que nunca es tarde para empezar a hacer una actividad física.

### RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS EN SITUACIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD: CÓMO PLANIFICAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La formación de nuestros hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades (obesidad, hipertensión, diabetes tipo II, dislipemias, cáncer, ...) y promover la salud.

Debemos incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal, porque no existen alimentos buenos ni malos, ni un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Necesitamos de todos ellos pero en cantidad adecuada para controlar el peso corporal.

#### RECOMENDACIONES GENERALES:

1. **No comer siempre hasta llenarse** totalmente ya que se consumen más calorías y las digestiones son más pesadas.
2. **Vigilar el volumen de los platos**, tratando de no servirnos dos veces del mismo plato.
3. **Evitar comer viendo la televisión o frente al ordenador** ya que se pierde la noción de los alimentos ingeridos.
4. Durante la **cena elegir alimentos fáciles de digerir**, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos.
5. Para acentuar la sensación de final de la comida es aconsejable **lavarse los dientes nada más tomar el postre**.

6. Tomar como costumbre **leer e interpretar el etiquetado** de los productos.
7. La compra de los alimentos es el momento donde elegimos lo que vamos a comer, de ahí la importancia de una **planificación de los alimentos que necesitamos y su cantidad**, así como salir a la compra sin hambre para elegir la mejor opción.

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA REDUCIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD:

Estos consejos se fundamentan en seguir una "Dieta de Estilo Mediterráneo", como patrón alimentario variado y equilibrado que aporta grandes beneficios científicamente probados para nuestra salud, relacionados además con la mejora del perfil lipídico (aumenta el colesterol bueno HDL y reduce el malo).

Se basa en incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta: aceite de oliva, pan, frutas, frutos secos, hortalizas, legumbres, pescados, huevos, queso, yogur, pasta y arroz.

- Comer con regularidad, realizando **5 comidas al día**: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, así garantizaremos el aporte nutricional correcto y un adecuado rendimiento físico e intelectual. Evitar picar entre horas.
- **Reducir la ingesta de calorías** de modo que gastemos más de las que ingerimos.
- **Equilibrio y moderación**: no eliminar ningún alimento de la dieta, simplemente controlar el tamaño de las raciones de alimentos que, por su composición muy energética, deben ser limitados en el menú diario. Seguir el dicho "desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo".
- Mantener la proporción de calorías de **forma equilibrada** 10-15% de proteína, 15-30% de grasas y 50-55% de hidratos de carbono. Nunca eliminar un grupo de alimentos, para no producir alteraciones metabólicas.
- Aumentar la ingesta de alimentos saciantes, **ricos en fibra y de bajo contenido energético** como verduras, hortalizas, patatas, fruta y cereales integrales, que además previenen el estreñimiento.
- **Controlar los alimentos que contienen hidratos de carbono simples** (azúcar, miel, mermelada, zumos de frutas, bebidas azucaradas, golosinas, chocolates y derivados) y complejos (cereales, patatas y legumbres). Edulcorantes como la sacarina, aspartamo y ciclamato pueden ser una buena alternativa para endulzar.
- **Evitar alimentos ricos en grasa**, pero no excluirla de la dieta, eligiendo lo más saludables como el aceite de oliva crudo, los frutos secos oleaginosos, las carnes blancas magras (pollo, pavo, lomo, conejo), pescados blancos y azules. Evitando los embutidos, patés, alimentos de bollería procesados y productos lácteos enteros.

- **Controlar el consumo de sal** y alimentos ricos en sodio, ya que retienen agua en los tejidos y aumentan el volumen y el peso. Es aconsejable tomar alimentos con propiedades diuréticas como son las verduras y hortalizas, en especial los espárragos, calabacín, acelgas, etc.
- **Beber muchos líquidos** para mantener una buena hidratación ingiriendo unos 1,5 litros al día de líquido, preferiblemente agua. No hay que esperar a tener sed.

Otra opción sería ponerlo así:

### DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA MANTENER EL PESO

Para alcanzar un estado nutricional adecuado que nos permita mantener nuestro peso en los límites saludables hay que incorporar a nuestra dieta diaria una amplia variedad de alimentos:

1. Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición en lugar de patatas fritas habitualmente.
2. Entre las carnes elegir las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno etc...
3. Priorizar el consumo de pescado.
4. Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato y procurar que las verduras ocupen la mayor parte del mismo
5. Preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados.
6. Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos.
7. Cocinar y condimentar los alimentos y comidas preferentemente con aceite de oliva.
8. Consumir alimentos integrales (pan, cereales) y jugos de frutas naturales.
9. Asegurar un adecuado consumo de productos lácteos.
10. La compra de los alimentos es el momento donde elegimos lo que vamos a consumir, por ello debemos elegir las opciones más nutritivas y seguras, planificar con tiempo que tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad, salir a la compra con tiempo y sin hambre para elegir la mejor opción y para leer la información nutricional que aparece en la etiqueta de los envases.

## **CÓMO INFLUYE EL ESTILO DE VIDA EN LA FORMA DE ALIMENTARSE**

Actualmente es menos frecuente que la familia se reúna para comer, las comidas son más informales, cada vez es más frecuente la utilización del comedor escolar, laboral o acudir al restaurante para llevar a cabo una de las comidas más importantes del día. También es habitual el uso de alimentos transformados ya preparados o precocinados que permiten una cocina rápida.

Esta situación, si se maneja bien, puede ser positiva atendiendo a:

- Si la comida del mediodía se hace fuera del hogar, complementarla y equilibrarla con el resto: desayuno, merienda y cena.
- Organizar los horarios para adaptarlos al tipo de comidas.
- Luchar contra el "picoteo" a cualquier hora, ya que crea inapetencia.
- Fomentar los buenos hábitos alimentarios.
- Utilizar los recursos tecnológicos actuales en beneficio de una alimentación variada (microondas, alimentos envasados 4ª gama...)

Cuidando además aspectos importantes como los factores físicos, medioambientales y psicosociales en el momento de las comidas:

- Medio ambiente limpio y ordenado, con espacio suficiente y confortable.
- Buena iluminación y ventilación, sin humos ni olores.
- Ambiente tranquilo.
- Buenas relaciones personales con los distintos comensales que comparten la mesa, evitando tensiones y discusiones durante la comida.

Higiene general en la presentación y servicio de las comidas.

## MITOS Y LEYENDAS EN LA ALIMENTACIÓN: LAS “FALSAS” VERDADES

### 1. Saltarse una comida adelgaza

Saltarse una comida no es un buen hábito.

Se aconseja realizar 5 tomas al día para no llegar con mucho hambre y ansiedad a la siguiente comida.

### 2. Hay alimentos que adelgazan

Los alimentos por sí mismos ni engordan ni adelgazan.

Los alimentos, a excepción del agua, aportan calorías y depende del tipo, de la cantidad, frecuencia de consumo y el ejercicio físico que hagamos, engordaremos o no.

### 3. El pan engorda pero el pan tostado adelgaza

No hay alimento que engorde o adelgace. **Lo que “engorda” son las calorías que no se gastan**, independientemente del tipo de alimento que las aporte. Por otro lado, el pan tostado y el “fresco” sólo se diferencian en su contenido en agua, y, por lo tanto, aportan las mismas calorías por 100 g.

### 4. La fruta después de comer engorda, pero antes no

Las calorías que aporta la fruta son las mismas si se ingiere sola o en combinación con los alimentos. Lo que sucede es que si se ingiere antes de la comida principal, su aporte de fibra ayuda a aumentar la sensación de saciedad y la persona come menos cantidad de alimento posteriormente.

### 5. El aceite de oliva virgen no aporta calorías

**Todas las grasas aportan la misma cantidad de calorías: 9 Kcal por gramo**, procedan de grasas animales o vegetales. Lo que sí es diferente es su efecto sobre los niveles de lípidos sanguíneos y el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. **Así, el aceite de oliva es más cardiosaludable, al tener más cantidad de ácido oleico y aumentar el colesterol “bueno” en nuestro organismo, pero el aporte calórico es siempre equivalente.**

### 6. Beber mucho agua y durante las comidas engorda

**Al contrario, el agua es un elemento fundamental para la vida**, tonifica la piel y mejora el aparato digestivo. Las recomendaciones están en 1 ml de agua/ Kcal ingeridas de alimento. De 1,5 a 2 litros de agua al día, unos 8 vasos. Da igual cuando se consuma:

antes, durante o después de la comida. Lo recomendable es beber siempre antes de tener sed.

## **7. ¿Los suplementos de vitaminas engordan?**

**Solo las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas aportan calorías.** Las vitaminas y los minerales, por lo tanto no “engordan”. Algunos suplementos de micronutrientes incluyen estimulantes del apetito, por lo que a veces, tras la toma de estos suplementos puede haber un aumento de peso, pero por un mayor consumo de alimentos, no por el suplemento en sí.

## **8. Lo “light” adelgaza**

Los alimentos “light” aportan un 30% menos de calorías que el alimento original. De forma que, aunque a la bollería le quitamos ese porcentaje de calorías, sigue teniendo grasa y el refresco azúcar. Se aconseja leer el etiquetado ya que la publicidad puede llevar a confusión.

## **9. Los productos integrales adelgazan**

La diferencia entre un alimento integral y uno no integral, es que el primero tienen mayor aporte de minerales y fibra, ya que el cereal conserva su cáscara externa y no ha sido refinado. La ventaja de los productos integrales es que la fibra produce un gran efecto saciante además de mejorar problemas de estreñimiento.

## **10. Estando a dieta no se puede comer pasta, arroz, patata, pan, ... ¡engordan mucho!**

La pasta, el arroz, la patata y el pan pertenecen al grupo de cereales. Dentro de la dieta saludable son imprescindibles, de hecho, son la base de nuestra alimentación. Debemos incluirlos todos los días, pero sí debemos tener cuidado con el tipo de acompañamiento de estos alimentos, no utilizar por ejemplo salsas muy grasas como nata o quesos grasos con la pasta.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### 1.- *¿Cuántas comidas hay que hacer al día?*

Lo más recomendable es repartir la ingesta en **5 o 6 comidas**. Se favorece así el reparto de la energía a lo largo del día, evitando que se llegue a la comida siguiente con mucha sensación de hambre y que se coma más de lo debido. **Un reparto adecuado de la ingesta a lo largo del día ayuda a mantener un peso estable.**

### 2.- *¿Es necesario tomar leche durante toda la vida?*

**La leche y los derivados lácteos son la fuente de calcio más adecuada en todas las edades.** Es cierto que los huesos adquieren calcio solo hasta los primeros años de la tercera década, pero a partir de entonces, para mantener unos niveles adecuados de calcio en sangre, es imprescindible una ingesta adecuada de este mineral. Si no ocurre así, se extrae el calcio de los huesos y se pierde masa ósea.

Si realizamos una buena ingesta de leche durante toda la vida, mantendremos una buena salud ósea desde la infancia a la vejez.

### 4.- *¿Cuántos huevos se pueden tomar a la semana?*

**La recomendación actual es de 3-4 a la semana.** Las proteínas del huevo son de muy buena calidad. Tras diversos estudios se ha desterrado la errónea idea de que los huevos inciden sobre los niveles de colesterol en sangre. Lo que si incide negativamente sobre el colesterol sanguíneo es la relación entre el consumo de grasas saturadas sobre las insaturadas y no el colesterol de la dieta. Son las grasas saturadas quienes determinan el aumento de colesterol en sangre.

### 6.- *¿Es cierto que las verduras congeladas pierden vitaminas?*

**La congelación es un método muy eficaz para conservar el valor nutricional, textura y sabor de los vegetales.** La mayoría de las vitaminas se conservan perfectamente en los productos congelados, e incluso algunas, como la vitamina A, se conserva incluso mejor que en los productos frescos, ya que se destruye en contacto con la luz. Además, los vegetales congelados requieren de menor tiempo de cocción, con lo que las pérdidas de vitaminas al caldo de elaboración son menores que en los productos frescos.

### 8.- *¿Son mejores las proteínas de la carne o las del pescado?*

La calidad de una proteína depende de la cantidad de aminoácidos esenciales (aquellos que nosotros no podemos sintetizar) que tiene y de la digestibilidad de la

misma. **En general, la carne de animal terrestre aporta más aminoácidos esenciales que la de pescado, sin embargo la digestibilidad del músculo de pescado es mayor.** Por lo tanto, ambos tipos tienen una calidad similar, ligeramente mejor en el pescado que en la carne.

### 9.- ¿Qué es mejor el pescado blanco o el pescado azul?

La diferencia entre pescado blanco y azul es la cantidad de grasa que aportan. El pescado azul tiene más cantidad de grasa que el blanco; sin embargo, la calidad de esta grasa es similar. Es decir, **ambos tipos de pescado aportan ácidos grasos polinsaturados omega-3, que son beneficiosos y esenciales para la salud.**

### DESCUBRE CÓMO ES TU ALIMENTACIÓN ¿LLEVAS UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Con este cuestionario puedes evaluar tus hábitos alimentarios y saber si llevas una alimentación saludable y equilibrada.

#### LAS FRUTAS:

Las frutas y los zumos de fruta son alimentos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo por sus propiedades nutritivas. Nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra dietética.

Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Si seguimos una dieta equilibrada debemos consumirlas a diario.

Pero ¿sabes si es suficiente la cantidad que comes a lo largo del día?

1. ¿Qué cantidad de fruta consumes al día?
  - a. Ninguna
  - b. Una pieza al día
  - c. **Tres o más piezas al día.**

**Respuesta correcta:** Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas. Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, kiwi, fresas, etc

#### LAS HORTALIZAS Y VERDURAS:

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad de verduras que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes. Pero ¿sabemos si es suficiente la cantidad que comemos a lo largo del día?

2. ¿Sabes qué cantidad mínima de verduras y hortalizas debemos consumir al día?
  - a. Al menos 1 vez al día
  - b. Al menos 2 veces al día
  - c. De 3 a 5 veces.

**Respuesta correcta:** Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada. Para completar la dieta equilibrada conviene consumirlas como plato único o como acompañamiento o guarnición de otros platos. Interesa que al menos una de ellas sea en forma cruda, ensalada, gazpacho, licuado...

### **LECHE Y DERIVADOS:**

Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos.

3. ¿Para una persona adulta, sabes qué cantidad de lácteos debe consumir al día?
  - a. Los lácteos no son necesarios en la edad adulta
  - b. Con dos raciones al día es suficiente
  - c. Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones al día

**Respuesta correcta:** Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.).

Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

### **CARNES Y EMBUTIDOS:**

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Es importante elegir los cortes magros de carne y retirar la grasa visible, debido a su contenido en grasas saturadas. Las carnes blancas no son menos nutritivas que las rojas; el color no es indicador de mayor calidad nutricional, sino de una proteína que contiene hierro (mioglobina).

4. ¿Sabes con qué frecuencia es aconsejable comer carne en el contexto de una dieta saludable?
- En cada comida principal del día: comida y cena.
  - Al menos una vez al día.
  - De 3 a 4 veces por semana**

#### Respuesta correcta:

Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto.

Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

### **LOS PESCADOS Y MARISCO:**

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. Estos ácidos grasos son esenciales, es decir, que no los podemos producir y los debemos ingerir con la dieta. Están presentes en mayor cantidad en los pescados azules como el atún, arenque, sardina, bonito, salmón, etc. Reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.

¿ Consumes la suficiente cantidad de pescado. Sabes cual es la recomendación más saludable?

- Al menos una vez al día
- De 3 a 4 veces por semana, alternando su consumo con carnes y huevos.**
- 5 o más veces por semana.

**Respuesta correcta:**

Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado. El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento.

**HUEVOS**

Los huevos son un alimento muy nutritivo que aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas A, D y B<sub>12</sub> y minerales como el fósforo y selenio. El color de la cáscara no condiciona el valor nutricional.

5. ¿Sabes cuantos huevos son aconsejables tomar a la semana?
- d. Consumir 1 a 2 huevos es suficiente
  - e. Cuanto menos mejor porque tiene mucho colesterol.
  - f. **De 3 a 4 huevos por semana.**

**Respuesta correcta:** El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

**CEREALES (PAN, ARROZ, PASTA...)**

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación porque son fuente de energía. El pan, la pasta, el arroz y los cereales integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas, aún siendo un tubérculo, también se incluye en este grupo por su aporte energético.

6. ¿Conoces cuantas raciones al día se aconseja consumir en una dieta equilibrada?
- a. La cantidad mínima para no engordar
  - b. De 2 a 3 raciones al día.
  - c. **De 4 a 6 raciones al día preferentemente integrales.**

**Respuesta correcta:**

El pan es recomendable en todas las comidas del día, aunque es preferible el integral, rico en fibra, vitaminas B1 y B6 y magnesio. Consumir pasta de 2 a 3 veces a la semana y el arroz debería incluirse también de 2 a 3 veces a la semana. Un total recomendado de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de los integrales (arroz, pasta, pan, cereales de desayuno, etc)

**LEGUMBRES**

7. ¿Sabrías indicar cuantas veces a la semana es aconsejable comer legumbres?
- a. No son prioritarios si se come carne o pescado

- b. Si se consumen 1 vez a la semana es suficiente para no engordar
- c. De 2 a 4 veces por semana

**Respuesta correcta:**

Las judías blancas o pintas, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad. No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. Se aconseja tomarlas 2 a 4 veces por semana, bien como primer o único plato o también como acompañamiento o guarnición.

**FRUTOS SECOS**

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. El contenido de este tipo de grasas ayuda a controlar los niveles de triglicéridos en la sangre. Por ejemplo, las nueces son ricas en ácidos grasos omega 3, con efecto muy beneficioso para el corazón. Son además una fuente muy buena de vitamina E, con efectos antioxidantes.

- 8. ¿Conoces la frecuencia de consumo semanal de frutos secos para adultos sanos sin sobrepeso?
  - d. Es preferible no consumir porque
  - e. De 1 a 2 veces por semana en pequeña cantidad
  - f. De 3 a 7 raciones por semana

La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana, una ración son 20-30g de frutos secos, unas 18 almendras o avellanas, 5 nueces... para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.

**COMER FUERA DE CASA**

Muchas veces es imposible ir a comer al propio domicilio y nos vemos obligados a comer en establecimientos de restauración colectiva.

Esto no tiene por qué suponer que nos alimentemos "mal", si bien puede parecer más complicado seguir una buena dieta.

**Algunos consejos:**

- Equilibrar la dieta que realizamos fuera de casa con la que hacemos en el hogar:
- En la comida del mediodía elegir entre el menú un primer plato de verdura o ensalada completa y un segundo plato de pescado o carne blanca magra cocinada con poca grasa (plancha, parrilla, vapor , papillote, horno) en lugar de

rebozados o fritos. Elegir guarniciones de verduras o legumbres. Como postre yogurt o fruta natural de temporada.

- Elegir el agua como bebida o bien si hay preferencia por el vino, una copa de 100 cc.

Este apartado es ampliable en función de lo que decidamos.