

## 1.10. Cuide su alimentación, cuide su salud

Una alimentación saludable es la base de una vida sana. Existe una relación directa entre el tipo de alimentación y ciertas enfermedades muy comunes, como por ejemplo las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, hipertensión arterial), la obesidad, la diabetes mellitus y también muchos problemas del aparato digestivo como el estreñimiento.

### ¿Qué puede hacer?

- Nuestra cocina tradicional posee una excelente calidad nutritiva. Reúne las cualidades de la llamada **dieta mediterránea**, basada en el consumo de legumbres, ensaladas y verduras, aceite de oliva, pescado, pastas, arroz y fruta.
- Para seguir una alimentación sana y equilibrada no hace falta hacer dietas complejas, pero sí deben ser compatibles con sus hábitos y los de su familia. Siga los consejos indicados a continuación:
  - **Use aceite de oliva.** No tome muchas grasas, sobre todo de origen animal.



**Algunas veces al mes:**

Carnes rojas  
Dulces, bollería y azúcares

**Algunas veces a la semana:**

Pescado  
Pollo, huevos y legumbres

**Cada día:**

Pan, arroz pasta y cereales  
Verduras, hortalizas, frutas y patatas  
Leche, queso yogur y aceite de oliva

- **Consuma pan integral y legumbres** para aportar suficiente fibra dietética.
- El **pescado es** preferible a la carne.
- Es más sano cocinar los alimentos hervidos, a la plancha o al horno que fritos.
- No se exceda en el consumo de azúcar.
- Consuma los alimentos cocinados con **poca sal**.
- Si toma bebidas alcohólicas, debe hacerlo de manera sensata y con moderación. Como consumo moderado se entiende **no beber más de 1 o 2 copas por día**.
- Para asegurar un **correcto aporte de calcio** consuma leche o derivados lácteos diariamente.



- Los diferentes tipos de alimentos que nuestro organismo precisa y la frecuencia con que los debe consumir se representan en la **pirámide de la alimentación**.
- Si quiere saber cuánto se acerca o se desvía de estas indicaciones, puede anotar todos los alimentos que consume durante un día, incluidos los que come entre horas, las bebidas alcohólicas y las «tapas».

**RACIÓN MODELO PARA EL ADULTO (por grupos de alimentos)**

Grupo	Alimentos	Frecuencia de consumo	Aprovechable	Cómo se compra
1	Leche o derivados	Diario	600 g	600 g
2	Carne	2 veces/semana	100 g	100 g
	Aves (pollo)	2 veces/semana	100 g	160 g
	Pescado blanco	4 veces/semana	150 g	250 g
	Pescado azul	2 veces/semana	150 g	250 g
3	Legumbres	5-6 veces/semana	80 g	80 g
	Patatas	Diario	300 g	300 g
4	Verduras	Diario	145 g	200 g
5	Frutas	Diario	140 g	200 g
6	Pan	Diario	400 g	400 g
	Arroz y pastas	4 veces/semana	50 g	50 g
	Azúcar	Diario	30 g	30 g
7	Aceite de oliva	Diario	50 g	50 g

Tomada de la Guía para ayudar a promover una alimentación saludable. Grupo PAPPS. [www.papps.org](http://www.papps.org)

## ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene sobrepeso o no alcanza su peso ideal; su médico puede ayudarle a realizar una alimentación equilibrada y a su medida.

## ¿Dónde conseguir más información?

- Guía para ayudar a promover una alimentación saludable: <http://www.papps.org/publicaciones/g4.htm>
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid: <http://www.madrid.org/sanidad/ciudadano/consejos/alimentacion/marcos/ffconalim.htm>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Recomendaciones de Nutrición de la SEEN: [http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion\\_todos\\_ciudadanos.htm](http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion_todos_ciudadanos.htm)