



Guía completa de la alimentación

Qué comer, cuándo y
qué beneficios aporta
cada alimento

Apetece Cuidarse





Contenidos

- 1** Nutrientes y alimentos
– 4
- 2** Alimentos: características
nutricionales y consejos
– 6
- 3** Objetivos alimentarios
– 16
- 4** ¿Qué alimentos debo
añadir a mis comidas?
– 19
- 5** Sigue estos consejos
– 21



Nutrientes y alimentos





Nutrientes y alimentos



Definición de nutrientes y alimentos

Aunque suelen usarse de manera similar, los nutrientes y los alimentos no son lo mismo. **Los alimentos se caracterizan por contener los nutrientes, que son los elementos que necesitamos para vivir.** Es decir, los alimentos son las comidas y bebidas que ingerimos, mientras que los nutrientes son los elementos presentes en dichas comidas y bebidas que sirven para que nuestro organismo funcione correctamente.

Todos los alimentos están compuestos por diferentes tipos de nutrientes. Aunque cada alimento puede presentar mayor cantidad de un nutriente, no existe un alimento que aporte un único tipo de nutriente. O sea, que todos presentan una mezcla de nutrientes en mayor o menor medida.

Grupos de alimentos

Los nutrientes se pueden clasificar en 6 grandes grupos:

- ↳ Proteínas
- ↳ Hidratos de carbono
- ↳ Grasas
- ↳ Vitaminas
- ↳ Minerales
- ↳ Fibra

Los alimentos se suelen clasificar teniendo en cuenta los principales nutrientes que presentan. No obstante, como hemos mencionado antes, todos los alimentos cuentan con distintos grupos de nutrientes al mismo tiempo.



Alimentos: características nutricionales y consejos





Alimentos: características nutricionales y consejos



Verduras y hortalizas

↳ **Ingesta recomendada:** Más de dos raciones al día (150-200 g por ración).

Están compuestas en su mayor parte por agua, hidratos de carbono y fibra. También aportan abundantes cantidades de vitaminas, minerales y fitonutrientes. Estos últimos son sustancias que están presentes en los vegetales, y que se caracterizan por tener funciones antioxidantes y protectoras en el organismo frente a las enfermedades.

Su aporte calórico es bajo, por lo que si quieres cuidar tu peso, o incluso reducirlo, no pueden faltar en tus comidas. Debido a su alto aporte de fibra favorecen la saciedad, lo que permite poder comer grandes cantidades y sentirnos llenos y sin hambre al mismo tiempo que aportan pocas calorías.

Para evitar que las verduras pierdan vitaminas en su preparación se recomienda cocinarlas durante poco tiempo y con poca cantidad de agua. En este sentido, la mejor manera de preservar sus nutrientes es cociéndose al vapor.

Se aconseja tomar una de las dos raciones de verduras al día en crudo, como por ejemplo en forma de ensalada o en forma de guarnición de tomate, zanahoria, pepino, etc. De esta forma, tendrás un mejor aporte de vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes esenciales.

Además de frescas, las verduras también se pueden consumir en conserva y, si se van a cocinar, se puede optar por verduras congeladas, lo que favorece y facilita su conservación.

Frutas

↳ **Ingesta recomendada:** 2-3 raciones/día o más de 3 raciones si se hace deporte (120-200 g por ración).

Al igual que las verduras, las frutas se caracterizan por ser ricas en agua, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes. Sin embargo, lo que caracteriza a la fruta es que tienen un mayor aporte de azúcares, pero el azúcar naturalmente presente en la fruta no debe considerarse como negativo (como sí que sucede con el azúcar añadido en otros alimentos). El azúcar de la fruta forma parte de sus estructuras, y va acompañado de la fibra, por lo que la forma en que afecta a nuestro organismo hace que sea considerada como saludable (siempre y cuando se consuma la fruta y no en formas procesadas, como por ejemplo zumos o jugos).

La única fruta que es rica en grasas es el aguacate. Sin embargo, se trata de grasas muy saludables, ya que aportan sustancias precursoras de omega 3, uno de los aceites más sanos que podemos consumir.



Siempre que sea posible, elige fruta fresca y de temporada. Tómala en tus tentempiés de media mañana o en la merienda. También puedes añadir fruta en las ensaladas o en los platos de carne o pescado (por ejemplo, el pollo a la naranja o al limón, lomo al horno con melocotón, sopa fría de melón con jamón, bacalao con cerezas, merluza con manzana asada, etc.).

Cereales, patata y pan

↳ **Ingesta recomendada:** 2-6 raciones al día, o más si se hace mucho deporte.

Son ricos en hidratos de carbono y energía. Aportan la mayor parte de las calorías que se consumen. Es importante tener en cuenta que nuestro cuerpo no almacena carbohidratos (salvo una pequeña cantidad en el hígado y en los propios músculos en forma de glucógeno). Por ello, las calorías ingeridas a través de este grupo de alimentos se utilizan para el gasto energético del día (utilizamos el aporte de energía de estos alimentos al desplazarnos, trabajando, haciendo deporte, etc.). En el caso de que no consumamos todas las calorías provenientes de los alimentos ricos en hidratos de carbono nuestro cuerpo la transforma en grasa, que es una forma en la que sí que puede almacenar grandes cantidades de energía.

El consumo de cereales en su forma integral aporta más vitaminas, minerales y fibra a la alimentación. Además, al ser ricos en fibra, los cereales integrales sacian antes, lo que hace que se necesite tomar menos cantidad de este alimento para dejar de tener hambre.

Se recomienda evitar los alimentos que aportan cereales y que, al mismo tiempo, son ricos en azúcares añadidos, harinas refinadas y grasas no saludables (por ejemplo, galletas, bollería industrial, cereales de desayuno, dulces, etc.).



El consumo de cereales en su forma integral aporta más vitaminas, minerales y fibra.



Así mismo, se aconseja consumir cereales de grano entero y aquellos productos elaborados con harinas integrales (por ejemplo, avena, trigo sarraceno, quinoa, cuscús, arroz integral, pastas alimenticias integrales, pan integral, etc.).

Si buscas perder peso debes reducir el aporte de alimentos ricos en carbohidratos. De esta manera, contribuirás a que tu cuerpo utilice las reservas de grasa y evitarás también que el exceso de carbohidratos sobrantes se transforme en grasa nueva.

Por otro lado, si eres deportista, debes consumirlos en mayor cantidad, ya que estos alimentos son los que te van a permitir llegar al requerimiento energético que necesitas. Sobre todo antes y durante una competición, ya que estos alimentos contribuyen a mantener llenas las reservas de glucógeno del músculo. Esto te asegurará un aporte extra de energía y mejorará tu resistencia.

Finalmente, respecto a las patatas, la mejor forma de tomarlas es asadas o cocidas, ya que fritas incrementan mucho su nivel calórico como consecuencia de las grasas que aportan el aceite de fritura.

Legumbres

↳ **Ingesta recomendada:** En torno a 3-4 raciones de legumbres a la semana. Si buscas reducir tu peso, toma solo 1-2 raciones a la semana, ya que son ricas en hidratos de carbono.

Las legumbres son ricas en hidratos de carbono, proteínas y fibra. Las más consumidas son las judías (blancas y rojas), las habas, los guisantes, las lentejas, los garbanzos y la soja.

Entre el 17-25% de su composición total son proteínas, aunque muchas no presentan proteínas completas. Es decir, no cuentan con todos los aminoácidos que necesitamos. Sin embargo, una forma de obtener proteínas completas es combinar en la alimentación diaria legumbres y cereales, tal y como ocurre en las dietas vegetarianas y veganas. No obstante, algunas legumbres sí que aportan proteínas completas, como por ejemplo la soja o los garbanzos.

Las legumbres contienen en torno a un 50% de hidratos de carbono. Principalmente, en forma de almidón. Además, también aportan minerales (como por ejemplo calcio, hierro y magnesio) y vitaminas del grupo B.





Hay que tener en cuenta que el hierro procedente de los vegetales se asimila con menor facilidad que el procedente de los productos de origen animal. En este sentido, si quieres mejorar su absorción, se recomienda consumir las legumbres junto a alimentos ricos en vitamina C. Por ejemplo, tomando naranjas, kiwi o fresas en el postre.

Aunque suelen consumirse en platos de cuchara (guisos o estofados), en verano puedes tomarlas en platos fríos como ensaladas.

Frutos secos y semillas

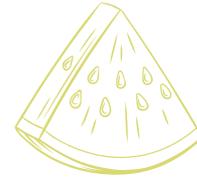
↳ **Ingesta recomendada:** Entre 3-7 raciones a la semana en raciones de 15, 20 o 30 g por ración.

Los frutos secos tienen un bajo aporte de carbohidratos, pero son ricos en grasas, proteínas y fibra. Hay que recordar que las grasas que aportan los frutos secos y las semillas son grasas saludables (mono y poliinsaturadas). Además, en el caso de las nueces y las semillas de chía, también aportan grasas saludables omega 3. También son ricos en fitonutrientes y minerales (hierro, calcio y magnesio), así como en vitaminas E, B y ácido fólico.

Contienen poca agua (menos del 50% de su peso) que, junto a su riqueza en grasas, hace que sean alimentos con un alto aporte calórico (100 g de nueces aportan 650 Kcal). Por eso, si estás cuidando tu peso, es mejor que los tomes en pequeñas cantidades. Por ejemplo, una ración de frutos secos de 15 g al día. En cambio, en el caso de personas muy activas y deportistas, que necesitan incorporar más calorías a su alimentación, los frutos secos y semillas son una buena opción que nos aporta energía y proteínas al mismo tiempo.

Además de tomarse solos, también se pueden incluir en ensaladas, verduras, lácteos, enriquecer tentempiés, comidas, desayunos, etc.





Pescados y mariscos

↳ **Ingesta recomendada:** 3-4 raciones a la semana (125-150 g). Se recomienda que, al menos, 2 de estas 4 raciones semanales sean de pescado azul.

El pescado y los mariscos son fuente de proteínas. Además, la grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados omega 3. Estas grasas ayudan a prevenir las enfermedades del sistema cardiovascular. Los pescados más ricos en este tipo de grasas saludables son los pescados azules (salmón, caballa, anchoas, bonito, atún, etc.).

Además, los pescados y mariscos son una buena fuente de vitaminas del grupo B, especialmente B1 y B2, y aportan vitaminas liposolubles A y D. Los pescados son una buena opción tanto de comidas y cenas como de tentempiés, ya que son una forma excelente de incluir proteínas a lo largo del día.

Carnes

↳ **Ingesta recomendada:** 3-4 raciones a la semana (100-125 g). En esta ingesta, hay que dar prioridad a las carnes más magras, evitando especialmente las carnes procesadas y los embutidos.

Al igual que el pescado, la carne es una gran fuente de proteínas completas. Sin embargo, a diferencia del pescado, las carnes aportan grasas saturadas, por lo que no son tan saludables. Por ello, se aconseja reducir el aporte de las carnes más grasas, especialmente los procesados cárnicos y los embutidos.

Además del aporte de proteínas, las carnes también son fuente de algunas vitaminas, principalmente del grupo B (en especial B12). Así como de hierro de fácil absorción.

La carne de aves, son las que aportan menos grasas, y por ello las más saludables.

El contenido total de grasa y colesterol depende del tipo de carne, la pieza, así como de la edad y de la alimentación del animal. En este sentido, la carne de las aves (pollo y pavo), junto a la carne de conejo, son las que aportan menos grasas, y por ello son las más saludables.



Grasas: aceites y mantequillas

↳ **Ingesta recomendada:** De 3 a 6 raciones al día, teniendo en cuenta que la ración de grasas es de 10 ml.

Al hablar de grasas nos referimos a aceites vegetales (oliva, girasol, soja, lino, sésamo, coco, etc.) y a alimentos como la mantequilla o la manteca. Todos ellos constituyen alimentos con un alto contenido energético. Estos alimentos se componen principalmente de grasas y de algunas vitaminas liposolubles (A,D, E, K, etc.).

De entre todos los aceites, cabe destacar el aceite de oliva virgen extra (AOVE). Este aceite, gracias a la grasa monoinsaturada que contiene, ayuda a mantener unos niveles normales de colesterol en la sangre. Además, también es fuente de antioxidantes muy beneficiosos para la salud. Por todo ello, se recomienda utilizar AOVE tanto para aliñar como para cocinar, ya que soporta muy bien las altas temperaturas sin degradarse.

En el caso del resto de aceites y grasas, lo más aconsejable es limitar su consumo, de tal forma que sea ocasional y moderado.

Si buscas cuidar tu peso, es muy importante que no abuses de las grasas, tanto de aceites como de mantequillas. En este sentido, es preferible optar por formas de cocinado que no requieran el uso de muchas grasas, como por ejemplo el asado, la cocción, la plancha o el vapor.





Leche y lácteos

↳ **Ingesta recomendada:** No es necesario el consumo de lácteos para llevar una alimentación saludable. No obstante, en el caso de ingerirlos, se puede tomar entre 2-3 raciones al día.

Los lácteos se caracterizan por aportar proteínas completas, vitaminas y minerales (como por ejemplo el calcio). El único mineral del que carecen los lácteos es el hierro. Los lácteos tienen un aporte en grasas variado y, según estudios recientes, se les atribuye propiedades saludables.

En algunos lácteos se incluyen muchos azúcares.

La leche es rica en lactosa, un tipo de hidrato de carbono que muchas personas deben evitar a causa de que puede producir intolerancias. En estos casos, lo más aconsejable si se quiere consumir leche y lácteos es optar por productos sin lactosa.

En algunos lácteos se incluyen muchos azúcares. Por eso, se deben evitar aquellos que presenten azúcares añadidos. En su lugar, lo mejor que se puede hacer es optar por la versión “natural”, que indica que no se ha incluido azúcar añadido en el proceso de elaboración. Si estos lácteos resultan algo insípidos o poco palatables, se pueden endulzar añadiendo trocitos de fruta.

Los quesos son uno de los lácteos más consumidos. En estos casos, se recomienda consumir quesos frescos, ya que son más ricos en agua y, por lo tanto, su aporte calórico y de grasas es menor.

Por otro lado, hay que recordar que los yogures son alimentos probióticos (aportan bacterias beneficiosas para nuestro organismo). Por ello, se trata de uno de los lácteos que sí que se recomienda que incluyamos en nuestra dieta. En este sentido, podemos tomar 1 o 2 yogures al día, siempre y cuando sean naturales. Es decir, sin sabores artificiales ni azúcares añadidos.

Huevos

↳ **Ingesta recomendada:** 3-5 huevos a la semana para un adulto sano.

El huevo es uno de los alimentos más completos que existen. Destaca por la cantidad de nutrientes que aporta. Es rico en proteínas, grasas saludables, vita-





taminas y minerales. Las proteínas del huevo son de lo más completas. De hecho, se usan para comparar la calidad proteica de otros alimentos.

Aunque durante mucho tiempo tuvo mala fama por su aporte de colesterol (400 mg por cada 100 g de alimento), su consumo no se relaciona con problemas cardiovasculares. La yema es más rica en grasas, pero hay que destacar que la mayor parte de sus grasas son monoinsaturadas. Es decir, saludables para el sistema cardiovascular.

Además, el huevo nos aporta vitaminas del grupo B, ácido fólico, vitaminas A, D, E y K. Así como minerales como hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio.

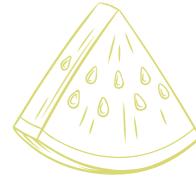
Bebidas vegetales

↳ **Ingesta recomendada:** El consumo de las bebidas vegetales no es necesario para llevar una dieta saludable. Si se incluyen en la alimentación, se pueden consumir entre 2-3 vasos al día.

Las bebidas vegetales están elaboradas con alimentos de origen vegetal (por ejemplo, la soja, la avena, el arroz, los frutos secos, etc.). Estas bebidas aportan hidratos de carbono que proceden de los propios alimentos vegetales que se utilizan en su elaboración, además de constituir también, en muchos casos, una fuente de proteínas y fibra.

En ocasiones, a estas bebidas vegetales se les añade azúcar. Lo más recomendable es decantarse por bebidas vegetales sin azúcares añadidos, por lo que a la hora de comprarlas es importante revisar el listado de ingredientes.





Agua

↳ **Ingesta recomendada:** 2-3 litros al día.

El agua cumple una función vital, ya que es el medio necesario para todas las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro organismo, y es el componente estructural básico de todas nuestras células. El agua debe ser la bebida de referencia para todas nuestras comidas. De hecho, es importante que bebamos antes de tener sed, ya que la sensación de sed aparece de forma tardía. Es decir, cuando ya se ha producido la deshidratación. En este sentido, es importante hidratarse de forma correcta a lo largo del día, especialmente cuando se practica deporte.

El agua cumple una función vital, ya que es el medio necesario para todas las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro organismo.



Objetivos alimentarios



Objetivos alimentarios



Tomar suficientes proteínas

Hay que dar prioridad a aquellos alimentos que nos pueden aportar proteínas, ya que este nutriente nos ayuda a **cuidar la masa muscular**. Un factor muy importante cuando se quiere perder peso es evitar la pérdida de masa muscular. Es decir, perder peso de la eliminación de la grasa acumulada en el organismo y no de la masa muscular. Para ello, además de consumir suficientes proteínas, es necesario combinar la alimentación saludable con el ejercicio.

Si quieres mantener o mejorar tus niveles de masa muscular el momento perfecto para incluir un extra de proteínas y fomentar el desarrollo muscular es después de la realización del ejercicio físico. Preferiblemente en un intervalo de tiempo de hasta unos 30-45 minutos después de haber entrenado.

↳ Alimentos ricos en proteínas: carnes, pescados, mariscos, legumbres, huevos, lácteos y frutos secos.

Tener en cuenta el perfil de grasas de los alimentos

Es importante evitar los alimentos que son ricos en grasas saturadas y, por el contrario, aumentar el consumo de aquellos que aportan grasas insaturadas, ya que estas son saludables a nivel cardiovascular. Como son alimentos que aportan muchas



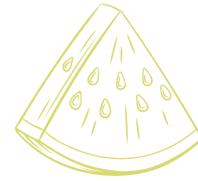
calorías, lo mejor es consumirlos a lo largo del día y reducir su ingesta por la tarde-noche. De este modo, aprovechamos su energía durante la vigilia y evitarás almacenarla.

↳ **Alimentos ricos en grasas saturadas (los que hay que reducir o evitar):** Carnes grasas, embutidos, bollería industrial, galletas, etc.

↳ **Alimentos ricos en grasas insaturadas (los que hay que**

aumentar): Aceites vegetales como el aceite de oliva virgen extra, pescado azul, marisco, aguacate, frutos secos, semillas, etc.





Sobre el consumo de hidratos de carbono

Es fundamental leer bien las etiquetas y evitar los alimentos que contienen azúcares añadidos, tales como refrescos, zumos, postres lácteos azucarados, dulces, golosinas, bollería, galletas, alimentos precocinados, mermeladas, siropes, salsas, pan de molde, etc. A la hora de consumir hidratos de carbono, es importante escoger aquellos alimentos que aportan carbohidratos complejos. Es decir, elaborados con harinas integrales o que estén hechos con granos enteros (avena, quinoa, pan integral, pasta integral, patata, arroz integral, etc.).

Es mejor consumirlos por la mañana o al mediodía. Evita tomar alimentos ricos en carbohidratos por la noche, ya que aportan energía y, si no la utilizamos, nuestro cuerpo la transformará en grasas.

Cuidar el aporte de fibra

Es importante cuidar el aporte de fibra para que nuestro aparato digestivo esté más sano y funcione correctamente. El intestino (y en concreto la **microbiota** que vive en él) es uno de los elementos más importantes de nuestro sistema inmune. Además, está directamente vinculado con nuestro sistema circulatorio y con nuestro sistema nervioso. Aportando fibra de forma habitual nos aseguramos que funcione correctamente y que las bacterias beneficiosas que conforman nuestra microbiota intestinal se desarrollen correctamente.

↳ **Alimentos prebióticos (que aportan fibra):** Verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales, frutos secos, semillas, etc.

↳ **Alimentos probióticos (que aportan bacterias intestinales beneficiosas):** Yogur, kéfir, chucrut, kimchi, etc.



Objetivos alimentarios





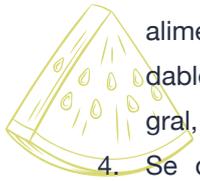
¿Qué alimentos debo añadir a mis comidas?



El [plato saludable de la Universidad de Harvard](#) es una imagen en donde los expertos en nutrición de la **Escuela de Salud Pública de Harvard** indican los alimentos que deben contener nuestros platos para que puedan ser considerados como saludables.

A la hora de diseñar nuestro plato saludable diario es importante tener en cuenta los siguientes tips:

1. Al menos el 50% del plato debe ser de alimentos vegetales, tales como verduras, hortalizas y frutas.
2. El 25% del plato debe estar compuesto por alimentos ricos en proteínas, ya sean de origen animal (por ejemplo, carne de ave o pescados) o de origen vegetal (por ejemplo, legumbres).
3. El 25% del plato debe estar compuesto por alimentos ricos en hidratos de carbono saludables. Por ejemplo pan integral, arroz integral, quinoa, patata, etc.
4. Se deben incluir grasas saludables tanto para cocinar como para aliñar. En este sentido, el uso de aceites vegetales saludables como el aceite de oliva virgen extra (AOVE) es la opción más recomendable. Si no, otras opciones aconsejables pueden ser el aceite de colza o de canola.
5. Hay que beber mucha agua. Se puede tomar sola o en forma de té o infusiones pero, siempre, sin azúcar.
6. Finalmente, es importante recordar el papel



que juega el ejercicio y la actividad física regular en la salud, por lo que cualquier alimentación saludable debe complementarse con actividad física diaria que nos ayude a mantenernos activos y evitar el sedentarismo.



La recomendación del plato saludable de la Universidad de Harvard está indicada para personas adultas con un peso saludable. En este sentido, hay que decir que el aporte de hidratos de carbono del plato saludable debe **cambiar en función de la cantidad de ejercicio** que se realiza.



Sigue estos consejos

5



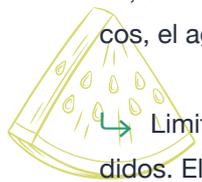
Sigue estos consejos



Además de todo lo que ya hemos visto, estos consejos finales te ayudarán a mejorar tu alimentación y a llevar una dieta saludable en la que no haya carencias de ningún nutriente.

↳ Aumenta los alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Incluye verduras en cada comida (toma unos 400 g diarios de verdura y entre 2-3 piezas de fruta al día).

↳ Limita el consumo de grasas saturadas (no saludables) y de grasa hidrogenada o ácidos grasos trans procedentes de alimentos procesados. Como, por ejemplo, la bollería industrial. Trata de que la mayor proporción de las grasas que tomes sean insaturadas (de origen vegetal en su mayoría, como las que se encuentran en los frutos secos, el aguacate, el AOVE, etc.).



↳ Limita el consumo de azúcares libres y añadidos. El consumo máximo de azúcares no debe

superar los 25 gramos diarios para un adulto sano. Por ello, es fundamental evitar los refrescos, los dulces, las galletas y los productos procesados con azúcar.

Como puedes ver, son muchos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Con esta guía podrás diferenciar los alimentos que son saludables de los que no lo son. Somos conscientes de que seguir todas las recomendaciones nutricionales es complicado y que requiere invertir mucho tiempo. Sin embargo, merece la pena. Por ello, te invitamos a seguir cuidado de tu salud iniciando un camino **hacia la alimentación saludable y hacia un modo de vida más activo**. Si quieres saber cómo, solo tienes que ponerte en contacto con nosotros y te asesoraremos en todo lo que necesites.





Te ayudamos a conseguir
resultados con una alimentación
sana y vida activa.



Apetece Cuidarse