

Recomendaciones de consumo de los diferentes grupos de alimentos

Hortalizas 2 al día, como mínimo, en la comida y en la cena

Frutas frescas como mínimo, 3 al día

Farináceos¹ integrales en cada comida

Frutos secos (crudos o tostados) 3-7 puñados a la semana

Leche, yogur y queso 1-3 veces al día

Carne, pescado, huevos y legumbres no más de 2 veces al día, alternando:

Carne² 3-4 veces a la semana (máximo 2 veces a la semana carne roja)

Pescado³ 2-3 veces a la semana

Huevos 3-4 veces a la semana

Legumbres⁴ 3-4 veces a la semana

Agua en función de la sed

Aceite de oliva virgen para aliñar y para cocinar

Cantidades que no sean excesivas, adaptadas a las necesidades y que eviten el despilfarro de alimentos.

1. Se consideran farináceos el pan, la pasta, el arroz, el cuscús, etc., y también la patata y otros tubérculos.
2. Se considera carne roja toda la carne muscular de los mamíferos, como carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es, por lo tanto, la carne de aves, como también la de conejo.
3. Es conveniente diversificar los tipos de pescado, tanto blancos como azules, y preferentemente de pesca sostenible. También se incluye en este grupo el marisco.
4. Las legumbres, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, se pueden considerar incluidas en el grupo de alimentos farináceos y también en el de proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres).

DISFRUTAR
COMIENDO **sano**
ES POSIBLE



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

PAAS Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut Respon

canalsalut.gencat.cat

Edició impresa por

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

pequeños cambios

PARA COMER MEJ R



más



FRUTAS Y HORTALIZAS

De frutas, como mínimo, **3 piezas al día**, enteras o a trozos, siempre de postre, en cualquier sitio y también entre horas.

De hortalizas, como mínimo **2 veces al día**, crudas (en ensaladas bien variadas) o cocidas (al vapor, salteadas, al horno, etc.), como plato principal o de acompañamiento.

LEGUMBRES

De 3 a 4 veces a la semana. Se pueden cocinar y presentar de muchas maneras diferentes, y es fácil comprarlas cocidas. Son muy económicas y nutritivas, y pueden ser un sustituto excelente de la carne, el pescado y los huevos. En nuestro entorno disponemos de muchas variedades, aprovéchalas.

FRUTOS SECOS

Un puñado cada día es una opción muy buena y saludable, ya sean crudos o tostados, pero sin sal. Incorpóralos en desayunos y meriendas, en aperitivos y también en cualquier receta.

VIDA ACTIVA Y SOCIAL

Suma al menos **30 minutos** de actividad física moderada, **como mínimo 5 días a la semana**, si puede ser en compañía y al aire libre.

Compartir las comidas con tiempo y sin pantallas es una gran oportunidad para disfrutar, cuidar la salud y relacionarse.

cambiar a



AGUA

El agua es siempre la **mejor bebida**: cuando tengas sed, la mejor elección es el agua, tanto **durante las comidas** como **entre comidas**. Para reducir envases, es mejor el agua del grifo.

ALIMENTOS INTEGRALES

Escoge las **variedades integrales** del pan, la pasta, el arroz, etc., ya que sin refinar son más nutritivas.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Tanto para **cocinar** como para **aliñar**, utiliza aceite de oliva virgen. En nuestro entorno se producen muchas variedades diferentes y de gran calidad.

ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD

Priorízalos, ya que son **más frescos y conservan mejor** los aromas, los sabores, los nutrientes, etc. Consumirlos ayuda al **desarrollo económico y social** del territorio y tiene **menos impacto ambiental**. Escógelos a granel o en envases reutilizables para **reducir residuos**.

menos

Evita condimentar con sal y azúcar los alimentos y las preparaciones, especialmente las de los niños. Les ayudarás a prevenir enfermedades.

SAL

Reduce la sal **añadida** a los alimentos y a las preparaciones, y la que utilices que sea yodada. Muchos **alimentos procesados** contienen una gran cantidad de sal. Las especias y hierbas aromáticas potencian el sabor de las preparaciones.

AZÚCAR

Disminuye al máximo el consumo de **productos azucarados** (tanto alimentos como bebidas) y **evita añadir azúcar** a los alimentos y bebidas.

CARNES ROJAS Y PROCESADAS

La carne roja se puede incluir de **1 a 2 veces por semana como máximo**, y las **carnes procesadas**, si se consumen, tiene que ser de forma **ocasional**.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Evita comprar y consumir, de forma habitual, alimentos ultraprocesados, elaborados con poca materia prima a la cual se ha añadido azúcares, grasas, sal, almidones, aditivos, etc., que modifican el sabor, el olor, el color, la textura, etc. del producto.

