



BOCADOS DE SALUD



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



AYUNTAMIENTO DE
PARLA



EQUIPO TÉCNICO CONCEJALÍA DE SANIDAD:

Almaraz López, Pilar - Benito Moreno, Helena - González Sánchez, Marisa - López Mota, Amelia - Oset Martín, Mabel

COORDINACIÓN:

Rodríguez Naranjo, M^a Jesús

Ayuntamiento de Parla, Abril 2014



El logo de “Bocados de Salud” es de Carmen Sánchez “Chenza”



Estimado amigo, estimada amiga:

La guía “Bocados de Salud”, que tienes ahora en tus manos, es fruto del trabajo realizado por la concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Parla con intención de contribuir a mejorar los hábitos de alimentación de nuestros vecinos y vecinas.

Enmarcada como una de las medidas del Plan de Inclusión “Parla Actúa”, plantea como elemento innovador contar, a través del Centro de Iniciativas Empresariales municipal, con la colaboración de los comerciantes de alimentación de la ciudad interesados en actuar como Agentes de Salud y ayudarnos en la tarea de difundir estos consejos.

Agradezco sinceramente a los comercios locales su implicación en este proyecto concebido para hacer de Parla una ciudad más saludable y, por eso, consideramos que es importante que cuantos participen en él reciban un sello diferenciador para que sean fácilmente reconocibles por todos los ciudadanos.

En resumen, esta medida representa la unión de esfuerzos y trabajo entre la institución y los empresarios locales orientados a conseguir una mejor calidad de vida basada en la mejora de hábitos alimentarios, porque a nadie se le escapa que la alimentación es un pilar básico en el mantenimiento del bienestar físico y emocional de las personas, así como en la prevención de enfermedades.

Por último, destacar que para poder desarrollar esta iniciativa ha sido necesaria la colaboración con el Ayuntamiento de Parla de distintas administraciones y entidades como la Federación de Municipios de Madrid, la Red de Ciudades Saludables y el propio Ministerio de Sanidad y Salud Pública.

Espero que esta herramienta, que ponemos a tu disposición para ayudarnos a cumplir con nuestros objetivos, te sea de gran utilidad.

José María Fraile Campos
Alcalde de la Villa de Parla

ÍNDICE

Introducción.....	7
¿Cuáles son los grupos de alimentos?.....	9
Cereales y tubérculos	10
Frutas, hortalizas y verduras.....	12
Aceites	16
Lácteos	18
Carnes magras, pescados y mariscos, huevos, legumbres y frutos secos	20
Alimentos grasos	24
Dulces y bollería.....	26
Agua y bebidas.....	28
Recordar siempre	30
Bibliografía.....	31

INTRODUCCIÓN

Una alimentación variada y equilibrada, junto con la actividad física, resulta beneficiosa para la salud, además de prevenir enfermedades cardíacas y otras como: diabetes, hipertensión, cáncer, estreñimiento y obesidad.



A día de hoy, las estadísticas demuestran que parte de la población presenta obesidad y sobrepeso. Las causas debemos buscarlas en nuestro actual estilo de vida: alimentación no equilibrada y falta de ejercicio físico.

Tenemos menos tiempo para cocinar, comemos fuera de casa, consumimos alimentos precocinados, no utilizamos los alimentos de temporada y no hacemos ejercicio físico; nuestro trabajo a menudo es sedentario, no andamos, y pasamos muchas horas delante del televisor.

Mediante los alimentos, obtenemos la energía (calorías) necesaria para hacer frente a nuestras actividades diarias.

El equilibrio entre las calorías que ingerimos y las que quemamos, nos ayuda a conseguir nuestro peso ideal, prevenir gran número de enfermedades y poder disfrutar de una vida más saludable.

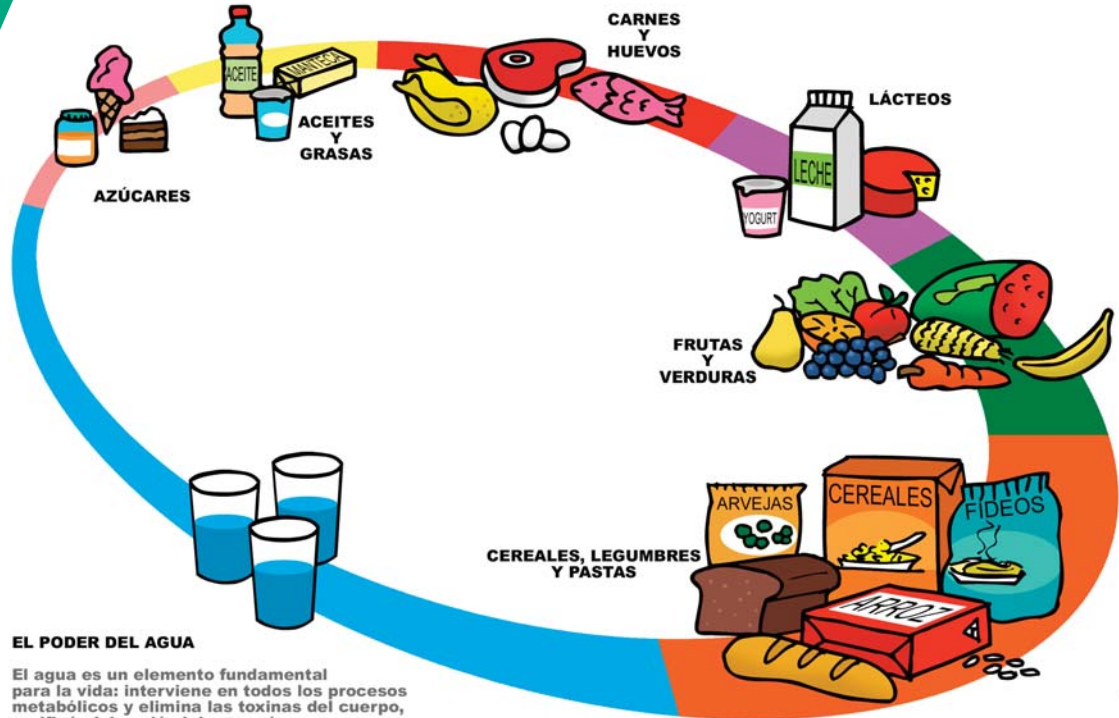
Con esta guía queremos proporcionar a la población la información necesaria que ayude a cumplir con las recomendaciones para una correcta alimentación y elaboración de menús saludables.



Parla ACTÚA

¿CUÁLES SON LOS GRUPOS DE ALIMENTOS?

Los alimentos se agrupan según sus componentes nutritivos.



El agua es un elemento fundamental para la vida: interviene en todos los procesos metabólicos y elimina las toxinas del cuerpo, purificándolo y dándole energía. Lo ideal es consumir de 1.5 a 2 litros de agua potable por día.

CEREALES Y TUBÉRCULOS



CEREALES Y TUBÉRCULOS

LO QUE DEBEMOS SABER:

Los cereales se sitúan en la base de la pirámide de la alimentación saludable, dentro de los **alimentos de consumo diario**. Son la principal fuente de energía de la dieta. **Deben suministrar la mayor parte de la energía diaria**. En este grupo se encuentran: **el pan, las harinas, las pastas, el arroz y las patatas**.

Tienen una considerable cantidad de proteínas y cuando se consumen con legumbres, mejoran la cantidad proteica del plato. Son alimentos muy energéticos, muy saludables y nutritivos.

Los cereales integrales contienen fibra, minerales y vitaminas fundamentalmente del grupo B.

RACIONES:

- Pan: 40-60 g. (3-4 rebanadas, un panecillo, 3-4 biscotes).
- Pasta, arroz: 60-80g de pasta cruda (un plato normal).
- Patatas: 150-200 g. (una patata grande o dos pequeñas).
- Muesli: media taza.

REPARTO A LO LARGO DEL DIA:

Hay que ingerir de 4 a 6 raciones diariamente de este grupo.

Se han de realizar 5 comidas al día de las cuales es importante que al menos la mitad de estas raciones procedan de alimentos integrales.

Se puede elegir o combinar entre estas opciones

- **Pan:** en todas las comidas del día, pero recomendable 3 raciones.
- **Patata:** 1 ración al día.
- **Arroz y pastas:** como complemento de ensaladas, como guarnición e incluso como plato principal. (1 ración).

NO OLVIDEMOS:

Los cereales son productos económicos, no son de temporada por lo que se encuentran en el mercado durante todo el año y se conservan fácilmente.

FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS



FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS



LO QUE DEBEMOS SABER:

Las frutas y verduras ocupan el segundo nivel de la pirámide de la dieta saludable dentro de los **alimentos de consumo diario**.

Su aporte de agua, de nutrientes, minerales, vitaminas y fibra que mejora el tránsito intestinal y evita que asimilemos la grasa, las hacen imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la prevención de distintas enfermedades (cáncer, enfermedades cardiovasculares y degenerativas).

Las frutas y verduras son bajas en calorías, no tienen colesterol y sacian más que otros alimentos de mayor valor energético.

Las frutas que vayamos a comer sin pelar y las verduras que consumamos en crudo, así como las empleadas en ensaladas deben lavarse escurpulosamente con abundante agua.

Para conservar el valor nutritivo de las hortalizas y verduras es mejor consumirlas en crudo, al vapor, salteadas, olla a presión o microondas.

Para aprovechar todas las ventajas de la fruta es mejor ingerirlas crudas. Al pelarla reducimos su contenido en fibra y al exprimirse la eliminamos casi por completo.

No debemos sustituir el consumo de frutas frescas por zumos envasados, ya que son ricos en azúcares añadidos y por tanto en calorías.

Las frutas envasadas en almíbar hay que consumirlas con moderación, por su gran aporte de calorías debido a la gran cantidad de azúcar añadido que contienen.

FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS

RACIONES:

Consideramos una guarnición como la cuarta parte de una ración:

VERDURAS Y HORTALIZAS: 150-200 g.

- 1 plato de ensalada variada
- 1 plato de verdura cocida
- 1 tomate grande
- 2 zanahorias
- 5 alcachofas pequeñas
- 1 berenjena mediana
- 1 calabacín grande
- 1 endibia
- 6-8 espárragos grandes
- 10-15 hojas de lechuga
- 1 pimiento verde mediano
- 1 plato de puré de verduras

FRUTAS: 120-200 g.

- 1 pieza de fruta mediana
- 1 taza de cerezas o fresas
- 2 rodajas de melón
- 4 albaricoques pequeños
- 2 ciruelas grandes o 3 pequeñas
- 3-5 higos
- 2 kiwis
- 2 mandarinas medianas
- 1 racimos de uvas mediano



FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS

REPARTO A LO LARGO DEL DÍA:

Debemos alcanzar las “5 raciones al día”: 3 de frutas y 2 de hortalizas (una de ellas en ensalada).

NO OLVIDEMOS:

Los errores más frecuentes al cocinarlas y que suponen la pérdida de nutrientes son: exceso de agua de cocción, tiempo prolongado del cocinado, tirar el agua de la cocción y no tapar los recipientes.

Hay que comer frutas y verduras todos los días.





ACEITES



ACEITES

LO QUE DEBEMOS SABER:

Este grupo se encuentra en el segundo nivel de la pirámide dentro de los **alimentos de consumo diario**. Los aceites están compuestos por grasas insaturadas, con función principalmente energética. Poseen fitosteroles, sustancias que ayudan a reducir el colesterol.

El **aceite de oliva** por sus propiedades nutricionales es imprescindible en **la dieta mediterránea**. Se recomienda utilizarlo mejor que el de girasol, maíz o soja. Si llevamos una vida muy activa, podemos consumir más que si somos sedentarios. La mejor manera de consumirlo es en crudo. Los fritos absorben gran cantidad de aceite, son de mayor valor calórico y su digestión es más lenta.

RACIONES:

- Aceite: 10 ml (1 cucharada sopera).

REPARTO A LO LARGO DEL DÍA:

Las recomendaciones de consumo oscilan entre 3 a 6 raciones al día.

NO OLVIDEMOS:

El aceite no debe ser utilizado más de una vez. Por encima de 100° se desnaturalizan todos los aceites y se pierden todas las propiedades.

Si es aceite de oliva virgen extra, para reutilizarlo de manera adecuada, debemos tener en cuenta:

- No mezclar aceites, colarlo tras su uso, conservarlo en recipientes opacos y tapados.
- Si usamos freidora debemos retirar las partículas flotantes y taparla después de utilizarla.
- Hay que reemplazar el aceite fijándonos en los indicadores: presencia de humos, espuma, olor extraño, color oscuro o mayor viscosidad.

LÁCTEOS



LOS LÁCTEOS

LO QUE DEBEMOS SABER:

Se encuentran en el tercer nivel de la pirámide dentro de los **alimentos de consumo diario**.

En este grupo se incluyen la **leche** y sus derivados: **queso, yogur, requesón, cuajada**.

Son alimentos de gran valor nutritivo, no pueden ser remplazados ni sustituidos por otros productos en la dieta. **Aportan proteínas de excelente calidad, fácilmente digeribles y son la principal fuente de calcio**.

También aportan agua, hidratos de carbono y grasas saturadas (el queso, cuanto más curado, es mayor la grasa que contiene). Tienen importantes vitaminas para el desarrollo de los tejidos (vitamina A) y para el metabolismo (vitaminas del grupo B) y algo de vitamina D que favorece la absorción del calcio e interviene en la formación ósea.

La leche y sus derivados deben estar presentes en todas las etapas de nuestra vida: son imprescindibles durante los primeros meses de vida, en la niñez, en la adolescencia, en los ancianos y en situaciones especiales: embarazo y lactancia.

RACIONES:

- Leche o lácteos líquidos: 200-250 ml (1 vaso- 1 taza).
- Yogur, cuajada o postres lácteos: 200-250 g. (2 unidades).
- Quesos curados: 40-60 g. (1 porción individual).
- Queso en lonchas: 40-60 g. (2 o 3 lonchas).
- Queso fresco: 80-125 g. (1-2 tarrinas pequeñas).

REPARTO A LO LARGO DEL DÍA:

Debemos consumir de 2 a 4 raciones al día.

NO OLVIDEMOS:

Las personas que tengan que controlar los niveles de colesterol o padezcan enfermedades cardiovasculares, pueden optar por productos semi o desnatados, ya que los lácteos tienen un alto contenido en grasas saturadas.

CARNES MAGRAS, PESCADOS Y MARISCOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS



CARNES MAGRAS, PESCADOS Y MARISCOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

LO QUE DEBEMOS SABER:

Se encuentran en el cuarto nivel de la pirámide, dentro de los **alimentos de consumo diario**. Se incluyen todos aquellos alimentos que aportan fundamentalmente proteínas a nuestra alimentación, aunque también tienen agua, vitaminas, minerales y grasas.

Tanto la carne como el pescado aportan proteínas de alta calidad, la diferencia radica en el tipo de grasa que aportan. La grasa de la carne es mas saturada que la del pescado y **el consumo excesivo de carne y bajo de pescado puede ser un factor de riesgo frente a las enfermedades cardiovasculares**.



Las carnes son fundamentales, al ser una de las principales fuentes de hierro, de fácil absorción, y las proteínas que aportan son de muy buena calidad.

El pescado azul es el alimento más recomendable, ya que su grasa es rica en ácidos grasos omega 3, con función protectora.

Los huevos, también aportan proteínas de buena calidad y ciertos antioxidantes y tienen un papel protector frente a distintas enfermedades. La proteína de mejor calidad se encuentra en la clara de huevo.

Las legumbres y frutos secos son una buena fuente de proteínas. Tienen un elevado aporte de fibra que ayuda a prevenir el estreñimiento, reduce los niveles de colesterol y hace más lenta la absorción de los azúcares, lo que regula el nivel de glucosa en sangre.

CARNES MAGRAS, PESCADOS Y MARISCOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

RACIONES:

- Carnes: 100-125 g.
 - 1 filete pequeño.
 - 1 cuarto de pollo o conejo.
 - 1 chuleta grande de cerdo.
 - 4-5 lonchas finas o 3 lonchas gruesas (jamón cocido o pavo).
- Pescado: 125-150 g.
 - 1 filete individual de cualquier pescado.
 - 2 latas de pescado en conserva.
 - 7 anchoas.
 - 3 o 4 lonchas de salmón ahumado.
- Huevo. 100-125 g.
(2 huevos pequeños o medianos).
- Legumbres: 60-80 g. (plato normal individual).
- Frutos secos: 20-30 g. (un puñado).



CARNES MAGRAS, PESCADOS Y MARISCOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

REPARTO A LO LARGO DE LA SEMANA:

Se recomienda comer **2 raciones al día alternando los distintos alimentos de este grupo.**

La frecuencia recomendada para los **pescados es de 3-4 veces por semana**, alternando el pescado blanco y azul.

Debemos tomar de 3-4 huevos semana.

No es recomendable consumir más de **4 raciones de carne magra a la semana.**

Es recomendable consumir **legumbres de 2-4 veces por semana.**

Al menos **3 veces por semana** se recomienda un puñado (20-30 gr.) de **frutos secos.**

NO OLVIDEMOS:

Elegir las partes magras de las carnes y eliminar la grasa visible. Las legumbres cuando se mezclan con cereales mejoran la calidad proteica del plato, por ejemplo: lentejas con arroz.





Parla ACTÚA

ALIMENTOS GRASOS



ALIMENTOS GRASOS

LO QUE DEBEMOS SABER:

Estos alimentos se sitúan en lo alto de la pirámide, se incluirán en la dieta, pero sólo ocasionalmente o en pequeñas cantidades.

Son alimentos con muchas calorías.

En este grupo se incluyen: las **carnes grasas, embutidos, manteca de cerdo, grasas derivadas de productos lácteos (mantequilla, nata) y grasas de origen vegetal (aceite de coco y palma)**, utilizadas en productos de bollería y fritos industriales (patatas, precocinados, aperitivos fritos).

Este grupo se caracteriza por el alto contenido de grasa saturada y aportan a nuestra dieta gran cantidad de colesterol y sal.

Su consumo frecuente en la dieta junto con un estilo de vida sedentario ha provocado un aumento de la obesidad, enfermedades cardíacas y vasculares, hipertensión y cáncer.

RACIONES:

Estos alimentos se consideran “extras”, se toman en bajas proporciones y de forma ocasional.

REPARTO A LO LARGO DEL DÍA / SEMANA:

En caso de personas en etapa de crecimiento y/o trabajos físicos con alto gasto de energía, se puede utilizar el embutido como complemento en la dieta a media mañana o en la merienda.

NO OLVIDEMOS:

Snacks, embutidos y la “comida rápida”, como hamburguesas, perritos o pizzas, hay que tomarlos con moderación.



Parla ACTÚA

DULCES Y BOLLERÍA



DULCES Y BOLLERÍA

LO QUE DEBEMOS SABER:

Este grupo se encuentra en la punta de la pirámide. Al igual que los alimentos grasos, **su consumo debe limitarse a ocasiones especiales, en el marco de una dieta variada y equilibrada.**

Se diferencian del pan y de las pastas porque contienen grandes cantidades de azúcar y grasa (nada saludable). Pertenecen a este grupo: **bollos, dulces, pasteles, galletas, cacao y derivados, azúcar, miel y golosinas.**

RACIONES:

El azúcar y la miel utilizados para endulzar los alimentos, no deben superar las 4 cucharaditas al día.

NO OLVIDAR:

Los dulces, bollos, helados y golosinas, hay que tomarlos con moderación.
Es preferible consumir bollería casera.





AGUA Y BEBIDAS



AGUA Y BEBIDAS

LO QUE DEBEMOS SABER:

El agua es fundamental para la vida y se encuentra en la base de la pirámide. El resto de las bebidas, por su alto contenido en azúcares, se sitúan en la punta de la pirámide junto a otros alimentos de consumo ocasional.

El agua es la única bebida imprescindible. Ayuda a eliminar las sustancias de desecho que nuestro organismo no necesita.

REPARTO A LO LARGO DEL DÍA:

En los adultos sanos se recomiendan entre 6 y 8 vasos de agua al día.

NO OLVIDAR:

El alto consumo de refrescos y zumos envasados, por su alto contenido en calorías debido al azúcar que contienen, ha influido en el aumento de la obesidad y sobrepeso, en especial si sustituyen a las frutas, la leche o el agua.

En climas calurosos, aumentan las necesidades de agua, sobre todo en niños y mayores.

Durante la práctica de deporte o en los entrenamientos, se debe ingerir agua antes, durante y después del ejercicio.

RECORDAR SIEMPRE

- No olvidar la comida tradicional, utilizar comidas caseras que incorporan alimentos de una manera saludable.
- Leer las etiquetas para conocer la composición de los alimentos.
- Practicar ejercicio físico de forma habitual, y procurar llevar una vida más activa.
- Dormir las horas necesarias, con un mínimo de ocho horas.



CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



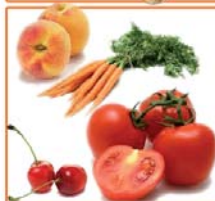
FIBRA

Produce heces abundantes y blancas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

BIBLIOGRAFÍA

1. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Organización Mundial de la Salud (O.M.S.). Ginebra. 2004.
2. Guía de Consejo Nutricional para Padres y Familiares de Escolares. Dirección General de Salud Pública y Alimentación de la Comunidad Autónoma de Madrid. Madrid. 2008.
3. Libro Blanco de la Nutrición en España. Fundación Española de Nutrición (FEN). 2013.
4. Guía Práctica de la Alimentación Saludable. Departamento Municipal de Salud y Consumo. Área de Salud Pública Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. 2008.
5. Guía Práctica de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). 2009.
6. Alimentación Saludable: Guía para las Familias. 2008.
7. La Alimentación de los Niños y Niñas. Nutrición Saludable de la Infancia a la Adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid. 2010.
8. Guía de la Alimentación Saludable. Consejería de Salud y Consumo. Dirección General de Salud Pública. Govern de les Illes Balears. 2006.
9. Guía de Hábitos Saludables para Jóvenes. Gobierno de Navarra. 2007.
10. Alimentación Saludable: Guía para las Familias. Programa Perseo: ¡Come Sano y Muévete! Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia. Centro de Investigación y Documentación Educativa. 2007.
11. Proyecto Delta para la Promoción de la Alimentación Saludable y la Actividad Física: Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. Gobierno de Canarias. 2005.
12. Proyecto Delta: Subprograma Mercado y Salud. Dirección General. 2007.

Salud



Parla ACTÚA