

# Come bien, vive sano

Alimentación saludable



La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar.

Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.

## ¿Cómo comer mejor?

### ¿Por qué comer mejor?

- ✓ Para vivir más años y con buena salud.
- ✓ Porque tu forma de alimentarte hoy es decisiva para tu salud futura.



#### ➔ Toma frutas y verduras.

Lo ideal: consumir como mínimo 5 raciones al día, preferentemente frescas.



#### ➔ Bebe agua, es la bebida más saludable.

Limita al máximo las bebidas azucaradas, y no abuses de las "dietéticas" o sin azúcar. Su consumo diario es poco recomendable.



#### ➔ Compra alimentos frescos.

Evita los alimentos precocinados (platos preparados), los procesados (como hamburguesas, salchichas o algunos embutidos) y la bollería industrial.



#### ➔ Come con menos sal.

Reduce el consumo de alimentos procesados ya que contienen mucha sal; limita, por ejemplo, las salsas o aliños ya preparados.



#### ➔ Lee el etiquetado de los productos que compras.

Evita aquellos que contengan grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas y limita aquellos con aceites de coco o palma.

## Valora bien tus elecciones.

El entorno nos ofrece soluciones sencillas que no siempre son las más saludables. Pon especial atención a reducir el consumo de alimentos con un alto contenido en azúcares, grasas o sal.

### Azúcares añadidos

Aparecen en refrescos, zumos envasados, bollería industrial y productos procesados como el ketchup o el pan de molde.

➔ 1 vaso de refresco o zumo envasado (200 ml) = **4 cucharillas** de azúcar



### Grasas no saludables

Presentes en bollería industrial, precocinados o cierto tipo de aperitivos como las patatas fritas.

➔ ¡Hasta **1/3 del producto** puede ser grasa!



### Sal

Recuerda que, en general, los alimentos frescos no contienen sal.

➔ ¡Ojo! Hasta **2/3** de la **sal que consumimos (70%)** se encuentran en los alimentos procesados.



*Si decides dar el paso y comer mejor,  
podemos ayudarte a iniciar el cambio*

## Alimentación y salud están muy relacionadas: decídate a comer mejor.

Aunque puede ser más rápido y cómodo improvisar, «tirar de lo que hay»..., **merece la pena** incorporar en nuestro día a día **algunas ideas prácticas**:



### 1 La compra

Diseña un menú semanal.

Al hacerlo, **presta atención tanto al tipo de alimentos** como a las cantidades recomendables y cómo las distribuyes.

**Haz la lista** de la compra a partir del menú.

**Lee en las etiquetas** la composición nutricional.



### 2 El cocinado

**Cocina con poca sal.**

Tu paladar se irá acostumbrando y saborearás mejor los alimentos. Las especias pueden ser un buen sustituto y ayudan a mejorar el sabor de tus platos.

**Elige siempre que puedas aceite de oliva**, tanto para aliñar en crudo (ensaladas, marinados) como para cocinar (al vapor, hervido, cocido, guisado, asado, horneado, frito). Si reutilizas el aceite, ten en cuenta que su calidad empeora.



### 3 Durante la comida

**Come despacio**, masticando bien los alimentos.

**No uses el salero** en la mesa.

**Come sólo hasta saciarte**; no es bueno acabar con la sensación de haber comido de más.

Si es posible, **come acompañado**, es una buena manera de relajarse y estrechar relaciones sociales.

**Y recuerda:** la mejor bebida es el agua.



**Si picas entre horas, elige tentempiés saludables** como por ejemplo frutas, verduras o frutos secos (mejor crudos y sin sal).

Si tienes dudas sobre cómo mejorar tu alimentación,  
*en el centro de salud podemos ayudarte.*

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:

**[www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)**

Encontrarás información acerca de los diferentes tipos de alimentos, podrás poner a prueba lo que sabes, descargar tablas con información útil sobre los alimentos, tablas de planificación de menús y aprender habilidades de compra y cocinado. Además, podrás conocer mejor cómo te alimentas y qué aspectos podrías mejorar.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

