

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

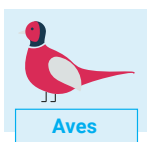


Una **alimentación saludable** es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, y garantizar funciones básicas a lo largo de la vida como puede ser la reproducción, gestación, lactancia en la mujer y el desarrollo y crecimiento de los niños.

## Nutrientes

Denominamos **nutrientes** a aquellos elementos que necesita el cuerpo humano para garantizar su correcto funcionamiento. Se encuentran en los alimentos que ingerimos y son captados por las células para posteriormente transformarlos y procesarlos.

Una **alimentación saludable debe estar compuesta de:** frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves, pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas, variadas y de consumo diario.



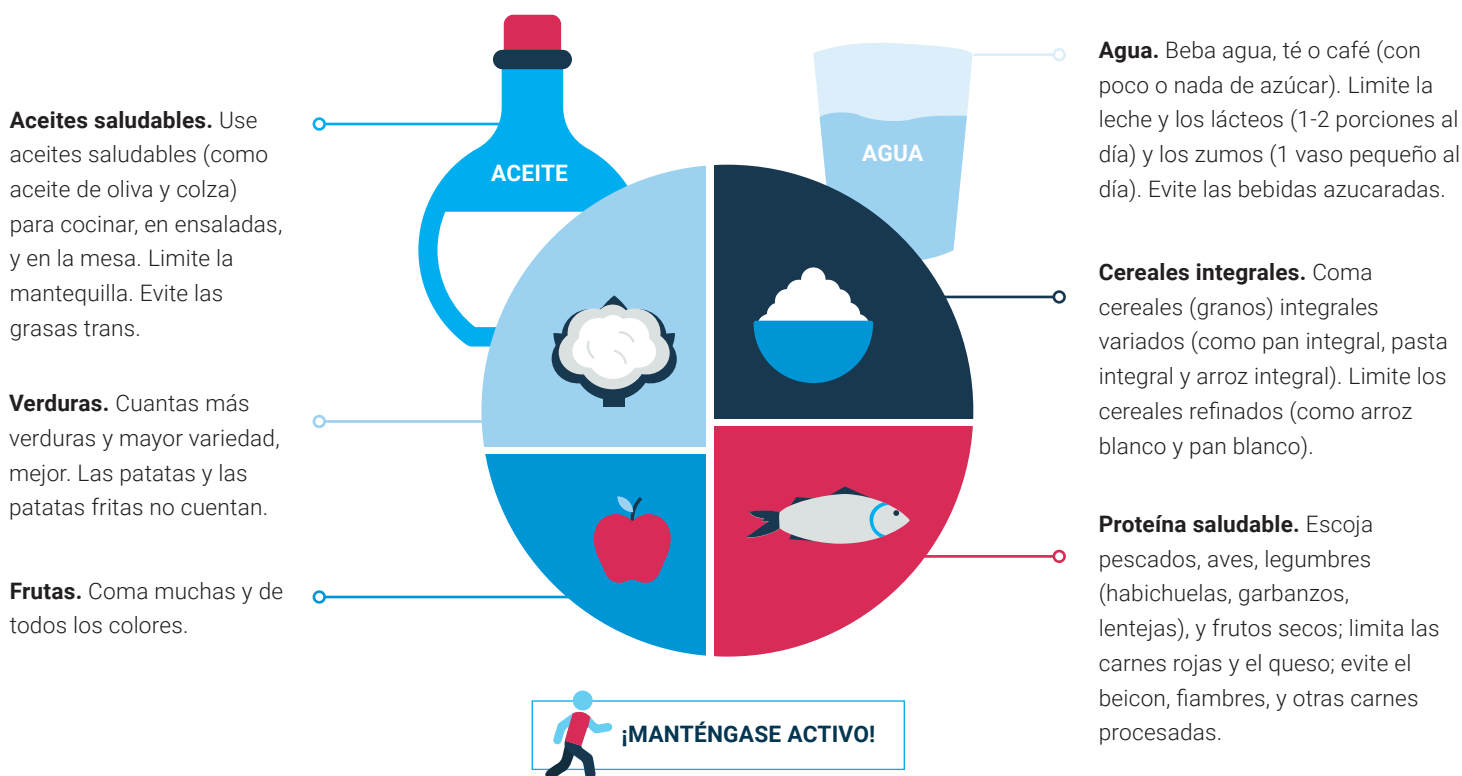
Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Grupo de alimentos
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día. Incrementar formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 Plato normal 1-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones al día	150-200 g	1 Plato de ensalada variada 1 Plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	> 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 ml de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo.	100-120 g	
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		

© Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/tablaPlanificacion/planificaciones/home.htm>



## Cantidades a consumir

En cuanto a las cantidades que debemos consumir, nos podemos guiar por el plato de Harvard:



Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, [health.harvard.edu](http://health.harvard.edu).



En el caso de que presentes algún problema de salud o alguna patología crónica, debes anteponer las **recomendaciones que te proporcione tu especialista en salud** (médico, enfermera, nutricionista...).