

10 CONSELLOS PARA ALIMENTARSE MELLOR

Son recomendacións para a poboación xeral. Siga sempre as recomendacións do seu médico en canto á dieta se ten algún tipo de patoloxía ou se segue algún tipo de tratamento médico.

1. Manteña o seu peso dentro dos límites normais.
2. Tome, polo menos, cinco racións de froitas e de verduras ao día.
3. Consuma máis pan, arroz e pasta de variedade integral.
4. Consuma peixe varias veces á semana.
5. Tome menos graxa, especialmente a de derivados cárnicos e de lácteos.
6. Reduza progresivamente o consumo de sal.
7. Limite a inxestión de azucre, especialmente o que provén das bebidas refrescantes, lambetadas e pasteis.
8. Beba auga para manter un adecuado nivel de hidratación.
9. Antes de elixir os alimentos, consulte a etiqueta nutricional dos produtos envasados.
10. Consuma gran variedade de alimentos.

Recomendación 1

Manteña o seu peso dentro dos límites normais.

Distribúa a inxestión calórica ao longo de todo o día en catro ou cinco comidas lixeiras. Elix a gran variedade de alimentos, pero reduza o tamaño das súas racións. Evite os alimentos moi densos en azucre e en graxas. Se ten sobrepeso, déixese aconsellar polo seu médico. Non inicie ningunha dieta sen consultalo antes con el.

Consellos

1. Almorce todos os días. Regulará mellor a sensación de apetito á hora de comer.
2. Pode facer entre catro e cinco comidas ao día, tres máis densas e dúas máis lixeiras. Evite picar entre horas. Se o fai, tome unha peza de froita ou un iogur.
3. Non se sirva por segunda vez. Intente quedar cunha lixeira sensación de apetito máis que de plenitude. Diminúa progresivamente o tamaño das racións, pero incorpore á súa dieta gran variedade de alimentos.
4. Consuma máis alimentos de baixa densidade calórica como hortalizas e verduras. Consuma máis produtos frescos e menos produtos elaborados.
5. Teña na súa despensa os alimentos que sexan necesarios segundo os seus requirimentos. Evite aqueles superfluos.
6. Lea a etiqueta nutricional dos produtos alimenticios. Lembre que as principais causas do aumento de peso son a falta de actividade física e o consumo frecuente de alimentos con elevada achega de calorías, graxas e azucre.
7. Modere os fritos. Cocíñe máis ao forno e ao vapor.
8. Limite a “comida rápida” e os pratos precociñados, en particular os rebozados e preparados para fritir. Evite o consumo de pastelería industrial.
9. Evite as salsas comerciais para acompañar os seus pratos. Alíñeos lixeiramente con aceite de oliva, herbas aromáticas, vinagre e limón.
10. Substitúa as bebidas brandas (non alcohólicas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas...) por auga e infusións entre comidas.
11. Se come habitualmente fóra da casa, elixa do menú as preparacións máis sinxelas. Solicite pratos con verduras, hortalizas e/ou legumes e elixa froita de sobremesa.
12. Aínda que estea intentando baixar de peso, inclúa alimentos de todos os grupos nas súas comidas ao longo do día, pero en menos cantidade. Lembre que non hai dietas “milagre”. Non faga dieta se non é por consello do médico. Manter o peso é moito máis saudable que orixinar flutuacións por dietas rápidas sen seguimento posterior.

Recomendación 2

Tome, polo menos, cinco racións de froitas e de verduras ao día.

Tome máis alimentos de orixe vexetal (variados e de todas as cores) e menos de orixe animal. Prepare máis pratos combinando legumes (garavanzos, lentellas, fabas...) e hortalizas (cenorias, cebolas, tomates, pementos, allo etc.); polo menos dúas veces á semana.

Consellos

1. Consuma, polo menos, dúas racións de verduras e de hortalizas ao día.
2. Prepare, polo menos, unha das racións en cru (ensalada) para un mellor aproveitamento das súas vitaminas e minerais. Para cociñar as verduras, use preferiblemente preparacións como ao vapor ou á prancha (mantéñense mellor os nutrientes).
3. É importante incluír vexetais de todo tipo e cor na comida diaria e semanal: verde (acelgas, brócoli, repolo, leituga), amarela-laranxa (cenoria, cabaza), vermella (tomate, pemento), morada (remolacha, col lombarda), branca (cebola, allo, pataca, coliflor). A cor dos vexetais está en relación con determinadas propiedades nutritivas.
4. Probe, ademais dos vexetais de consumo tradicional na nosa comunidade, como rabizas, grelos, repolo e coliflor, outras hortalizas de temporada.
5. Utilice o caldo de cocción dos vexetais para elaborar sopas. É moi rico en nutrientes.
6. Ademais das patacas, incorpore verduras e hortalizas variadas como gornición dos seus pratos.
7. Consuma legumes, polo menos, unha ou dúas veces por semana.
8. Tome, polo menos, tres pezas de froita ao día, preferentemente enteira polo seu maior contido en fibra ca os zumes. Unha delas debe ser rica en vitamina C (laranxas, limóns, mandarinas, kiwi ou amorodos).
9. Prepare os zumes de froitas xusto antes de ser inxeridos, para preservar todas as súas vitaminas.

Lembre que:

As froitas, verduras e hortalizas son unha fonte fundamental de vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes, e poden axudar a previr, entre outras, as enfermidades cardiovasculares e o cancro.

As verduras e as hortalizas, ademais, ao achegaren poucas calorías, son útiles en dietas para manter ou reducir o peso.

Polo seu alto contido de auga, facilitan a eliminación de toxinas do noso organismo e axúdannos a manternos ben hidratados.

Pola súa achega de fibra, axudan a regular a función do noso intestino e a evitar ou corrixir o estrinximento.

Recomendación 3

Consuma máis pan, arroz e pasta de variedade integral.

A súa calidade nutricional é máis alta ca a dos produtos elaborados con fariñas refinadas.

Consellos

1. Os cereais deben constituír a base da nosa alimentación, xa que son unha importante fonte de enerxía necesaria para que o noso corpo realice todas as súas funcións.
2. Polo menos a metade dos cereais que consuma debe ser integral porque ten un alto contido nutritivo e de fibra, máis elevado ca o pan branco ou refinado.
3. Consuma pan coas comidas. O pan incorpora sales minerais, fibras e vitaminas e achega menos calorías ca outros alimentos (por exemplo, os ricos en graxas e en azucres).
4. Prepare pratos combinando cereais, legumes e verduras, como lentellas con arroz, espinacas con garavanzos e patacas... As proteínas dos cereais complementadas coas dos legumes elevan o seu valor nutritivo.
5. Tome máis bolería caseira tradicional ca industrial xa que para a preparación desta última adoitan utilizarse graxas máis prexudiciais.

Lembre que:

Entre os nutrientes destacados dos alimentos integrais están as vitaminas do grupo B, a vitamina E e minerais como o selenio, o zinc, o cobre, o magnesio, o fósforo, o ferro e a fibra dietética.

Recomendación 4

Consuma peixe varias veces á semana.

Consellos

1. Consuma entre tres e catro racións de peixe á semana.
2. Tome, polo menos, dúas veces á semana peixe azul. É moi beneficioso para a súa saúde.
3. Varíe as especies de peixe branco (pescada, gallo, carioca) e azul (xarda, sardiña, xurelo, bonito e atún, salmón...) con moluscos (mexillóns, ameixas...), que ademais son ricos en ferro.
4. O consumo de peixe é especialmente importante nas mulleres embarazadas e no período de crecemento para a función cerebral.
5. Nos mercados de Galicia, podemos encontrar peixes moi frescos e a bo prezo. Cando compre peixe, a rixidez do corpo, a cor vermella intensa das branquias e os ollos brillantes e transparentes son indicativos de calidade.
6. Prepáreo ao forno, ao vapor ou á prancha, ademais de frito.
7. Elimine as espiñas antes de ofrecérllelo ás persoas maiores ou aos/ás nenos/as de curta idade.
8. Prepare bocadillos e ceas lixeiras, preferiblemente con peixes en conserva como atún ou xoubas antes ca con embutidos graxos. Elixa aquelas con menos sal.

Lembre que:

O consumo de peixe pode axudarlle a previr enfermidades do corazón e do sistema vascular. O peixe constitúe unha importante fonte de proteínas de elevada calidade e vitamina D. Contén unha elevada proporción de ácidos graxos poliinsaturados omega-3, presentes de forma especial no peixe azul, que son esenciais, é dicir, que o noso corpo non os pode sintetizar e que inflúen de forma beneficiosa no noso sistema cardiovascular.

O contido en graxa é moi variable. O peixe plano, como o linguado e o rodaballo, posúe pouca graxa en comparación con outras especies como a sardiña, a xarda ou o arenque.

O contido nutricional do peixe fresco é similar ao do conxelado.

Os mariscos son unha boa fonte de vitaminas do grupo B e de minerais como o iodo e o zinc.

Recomendación 5

Tome menos graxa, especialmente a de derivados cárnicos e lácteos.

Use o aceite de oliva, ademais de aliño para ensaladas, tamén para cociñar e para fritir.

Os embutidos e os derivados cárnicos ricos en graxa, os queixos de untar, as salsas, os produtos de repostería comercial e precociñada deben ser de consumo ocasional.

Consellos

1. Use sempre que poida aceite de oliva virxe tanto para cociñar coma para aliñar.
2. Substitúa as graxas procedentes de animais nas preparacións con verduras. Aliñeas con aceite de oliva, ten calidades moi beneficiosas para a súa saúde.
3. Cando prepare fritos, fágao sempre con aceite de oliva. Resiste as altas temperaturas máis ca o de xirasol e presérvanse mellor os nutrientes dos alimentos. Na medida do posible, non reutilice o aceite de fritir
4. Prepare caldos con máis verduras e menos carne. Arrefría os caldos e sopas e quítelles a graxa superficial antes de servilos. Reduza a porción de unto no caldo.
5. Coma máis polo, pavo e coello ca carnes vermellas e graxas. Cando as consuma, elixa cortes magros e elimine toda a súa graxa visible. Quite toda a pel do polo antes de cociñalo.
6. Compre menos embutidos e friames. Substitúa os bocadillos e os aperitivos por outras opcións máis saudables como pan con atún ou xoubas e tomate, racións moderadas de froitos secos (sen sal engadido), queixo fresco con froitas, pan con herbas aromáticas e aceite de oliva. Compare as etiquetas das conservas de peixe e elixa os produtos con menos cantidade de sal ou de sodio.
7. Consuma só de forma moi ocasional preparados cárnicos como salchichas, touciño entrefebrado e chourizos frescos, hamburguesas ou preparados afumados ou en salgadura, que adoitan incluír tamén máis graxa.
8. Evite as cremas de queixo, os queixos para untar e os derivados lácteos “enriquecidos” porque son máis ricos en graxa. Evite as salsas a base de nata e de queixo ou prepáreas utilizando leite e queixo parcialmente desnatados. Elixo queixos de baixo contido graxo.
9. Para os adultos da casa, use leite desnatado total ou parcialmente en lugar de leite enteiro. Para os nenos e nenas, é recomendable o leite enteiro, pero siga sempre as instrucións do seu pediatra.
10. Limite o consumo de pastelería e bolería industrial, galletas recheas de crema ou cremas de chocolate e cacao, sobre todo na poboación infantil. Adoitan ser máis ricas en colesterol, ácidos graxos saturados e graxas “trans” que, se se toman en

exceso, poden ser prexudiciais para a súa saúde cardiovascular. Prefira as sobremesas caseiras.

11. Para a repostería caseira use menos nata e máis iogur natural desnatado ou unha mestura de iogur e requeixo parcialmente desnatado con aceite de oliva.
12. Limite o consumo de manteiga e margarina. Substitúaaas por aceite de oliva tamén para acompañar as torradas no almorzo.
13. Evite algúns produtos típicos de comida rápida como as patacas preparadas para fritir ou as masas preparadas para enfornar. Elixo os produtos “libres de graxas trans”.
14. Lea a información nutricional de todos os produtos. Compare o contido graxo de produtos similares. Os termos *light* e “baixo en graxas” non garanten a ausencia total de graxas, só avisan de que o devandito alimento contén menos cantidade destas ca o produto base de referencia.
15. Se adoita comer fóra do fogar, elixa preparacións sinxelas, fervidas, asadas ao forno ou á prancha e evite as que levan salsas e os fritos. Pida sempre unha peza de froita como sobremesa. Solicite tamén máis pratos con verduras, hortalizas e legumes.

Lembre que:

A inxestión de graxa é fundamental para o noso organismo, pero sempre que se inclúa en cantidade e calidade adecuada.

As graxas achegan enerxía, ácidos graxos esenciais e serven de transporte ás vitaminas A, D, E e K.

As graxas e os aceites deben consumirse con moderación, pola súa elevada achega calórica.

O consumo excesivo de graxas saturadas pode aumentar o risco de enfermidades cardiovasculares. Os alimentos de orixe animal e algúns procesados adoitan ser ricos en ácidos graxos saturados e en colesterol. Por iso, debemos consumir con moderación os produtos cárnicos e os embutidos; os de pastelería e bolería industrial; os queixos curados, a nata e a manteiga; os alimentos precociñados con aceites hidroxenados ou graxas animais; as cremas de untar de cacao, os xeados de crema e moitos aperitivos.

As graxas insaturadas poden axudar a previr enfermidades cardiovasculares. Algúns alimentos de orixe vexetal como o aceite de xirasol ou de maízo e o de oliva virxe, os froitos secos como as noces, froitos como o aguacate e os peixes son ricos neste tipo de graxas.

É importante evitar o consumo excesivo dalgunhas margarinas e produtos xa que durante o seu proceso de elaboración se forman ácidos graxos “trans”, estraños para o noso organismo e que poden comportarse como factores de risco de enfermidade cardiovascular.

Recomendación 6

Reduza progresivamente o consumo de sal.

Limite as conservas, alimentos precociñados, caldos e salsas comerciais que sexan ricos en sodio. Aumente o sabor dos seus pratos con herbas aromáticas, limón e outros produtos naturais. Prefira como método de conservación a conxelación antes que a salgadura e o afumado. Reduza progresivamente o sal que lles engada aos seus pratos.

Consellos

1. O sal contén sodio. O consumo deste mineral en exceso está relacionado coa hipertensión arterial.
2. O sal non se encontra só nos produtos con sabor salgado. Algúns con sabor máis doce, como os cereais de almorzo e as salsas comerciais (Kétchup, maionesa, salsas preparadas), tamén conteñen sal. Lea e compare as etiquetas das diferentes marcas e elixa aqueles “baixos en sal” ou con menos sal, sodio ou cloruro sódico nos seus aditivos ca outros produtos similares.
3. Limite os caldos en pastillas e saborizantes. Use os vexetais e as carnes para lles dar sabor ás sopas.
4. Consuma menos alimentos en salgadura, embutidos e/ou derivados cárnicos como os produtos de matanza. Prefira como método de conservación, en vez da salgadura, a conxelación para conservar as carnes.
5. Se toma froitos secos, cómpreos sen sal engadido.
6. Comprobe, na etiqueta nutricional, a cantidade de sodio dos produtos que lles ofrece aos seus fillos. Moitos alimentos habituais na dieta dos escolares conteñen sal en exceso.
7. Diminúa progresivamente o sal que engade na cociña. Proporciónelles máis sabor aos seus pratos con herbas aromáticas, limón e con outros produtos naturais.

Lembre que:

A cantidade máxima recomendada de sodio é de 2500 mg (ou o que é o mesmo 5 g de sal ao día). Nesta cantidade está incluída tanto a cantidade de sodio que conteñen os alimentos de forma natural, así como a agregada nos produtos procesados e a que lles engadimos aos alimentos para cociñar.

Recomendación 7

Limite a inxestión de azucre, especialmente o que provén das bebidas refrescantes, lambetadas e pasteis.

Os azucres “de absorción rápida” ou “simples”, como o azucre de mesa ou o engadido nalgúns bebidas e refrescos, non son necesarios para o noso organismo e a súa inxestión habitual pode contribuír ao consumo excesivo de enerxía vinculado coa obesidade e a diábetes, sobre todo nos segmentos máis novos da poboación.

Lembre que:

Unha excesiva inxestión de bebidas “brandas” pode desprazar a alimentos e bebidas de elevado interese nutricional como o leite, polo que deberían ser só unha opción de consumo ocasional.

As lambetadas proporcionan unha cantidade elevada de enerxía pola achega de azucres simples, pero son pobres en nutrientes e o seu consumo pode supoñer o 10-30% da enerxía total na dieta diaria nalgúns escolares.

Recomendación 8

Beba auga para manter un adecuado nivel de hidratación. Tome auga abundantemente, infusións ou zumes de froitas naturais. Evite as bebidas azucradas e os refrescos.

Consellos

1. Beba auga con frecuencia.
2. Beba durante e despois da actividade física para reintegrar as perdas debidas á sudación.
3. Consuma abundantes líquidos en épocas de calor ou se ten episodios febrís ou diarrea.
4. Os anciáns, nenos/as, embarazadas, deportistas, enfermos crónicos ou persoas que traballan ao aire libre son os grupos máis vulnerables fronte aos efectos da calor e a deshidratación.
5. Evite algunhas bebidas como refrescos con sabor de froitas ou de cola, néctar de froitas e zumes comerciais que adoitan conter, a diferenza da auga, azucres simples que proporcionan máis carga calórica. Outras, como as bebidas enerxizantes poden conter cafeína e outras substancias estimulantes en cantidades considerables.
6. Evite as bebidas alcohólicas e, se as toma, consúmaas con moderación (exemplo: dous vasiños diarios de viño en varóns e un en mulleres).
7. Se a súa idade é elevada, lembre a conveniencia de beber a miúdo, incluso sen sede. Non ten por que tomar sempre auga, senón os líquidos que máis lle apetezan. Nas persoas de idade avanzada ou con problemas de deglutición, é máis recomendable inxerir purés ou leite lixeiramente espesada con fariñas ca líquidos. O risco de aspiración é menor.
8. Estar ben hidratado é esencial para a saúde, realícese ou non actividade física e en calquera época do ano.

Recomendación 9

Antes de elixir os alimentos, consulte a etiqueta nutricional dos produtos envasados.

1. A etiqueta nutricional dun produto infórmanos do seu contido en nutrientes, permítenos comparar o valor nutritivo de varios alimentos e adecuar as eleccións ás nosas necesidades particulares (p. ex., hipertensión arterial e elección de produtos baixos en sodio).
2. O contido en nutrientes indícase segundo o tamaño da porción de consumo habitual e por 100 gramos. Preste atención a esta referencia cando lea a cantidade de nutriente.
3. Prefira alimentos baixos en graxas, calorías, sodio ou colesterol.
4. Compare uns produtos con outros e elixa segundo os seguintes criterios.
 1. **Enerxía.** Indícase en quilocalorías ou quilojulios. Elix os que acheguen menos cantidade. Lembre que consumir un exceso de enerxía se asocia a sobrepeso ou obesidade que, pola súa vez, aumenta o risco das enfermidades cardiovasculares, hipertensión, diabetes e algúns tipos de cancro.
 2. **Hidratos de carbono.** Dentro desta epígrafe fíxese na cantidade de “simples” e “complexos ou amidón”. Prefira os produtos abundantes en hidratos de carbono complexos e escasos en azucres simples. As persoas que teñen restricións no consumo de azucre deben revisar as etiquetas dos produtos dietéticos, moitos dos cales conteñen azucre ou o substitúen por frutosa ou sorbitol, que achegan calorías.
 3. **Graxas.** Dentro desta epígrafe fíxese en “graxas saturadas”, “graxas insaturadas” (poliinsaturadas e monoinsaturadas) e no colesterol. Prefira os produtos con menos cantidade de graxa total e, dentro destes, os máis baixos en graxas saturadas e en colesterol. Lembre que unha alimentación alta en graxas e, especialmente saturadas, se relaciona coas enfermidades cardiovasculares e con algúns tipos de cancro.
 4. **Colesterol.** Demostrouse que as persoas cuxa alimentación habitual ten un alto contido de colesterol e de graxas saturadas teñen un maior risco de enfermidades cardiovasculares, primeira causa de morte en Galicia.
 5. **Sodio.** Observe a cantidade de sodio dos alimentos. Lembre que o seu elevado consumo está en relación coa hipertensión arterial. Elix sempre, ante produtos similares, aqueles que conteñan menos cantidade de sodio.

Pesos das racións de cada grupo de alimentos e medidas caseiras. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo e neto)	Medidas caseras
Patacas, arroz, pan, pan integral e pasta	4-6 racións ao día Aumentar as variedades integrais	60-80 g pasta e arroz 40-60 g pan 150-200g patacas	1 prato normal 3-4 rebandas de pan ou unha boliña 1 pataca grande ou 2 pequenas
Verduras e hortalizas	≥ 2 racións ao día	150-200g	1 prato de ensalada variada 1 prato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 cenorias
Froitas	≥ 3 racións ao día	120-200g	1 peza mediana, 1 taza de cereixas, 1 taza de fresas, 2 rodaxas de melón.
Aceite de oliva	3-6 racións ao día	10ml	1 cullerada sopera
Leite e derivados	2-4 racións ao día	200-250 ml leite 200-250 ml iogur 40-60g queixo curado 80-125g queixo fresco	1 taza de leite 2 unidades de iogur 2-3 laxas de queixo 1 porción individual
Peixes	3-4 racións á semana	125-150g	1 filete de peixe 1 toro de pescada 4 peixes pequenos
Carnes magras, aves, ovos	3-4 racións á semana Alternar o seu consumo	100-125g	1 filete pequeno ¼ polo ou coello 1-2 ovos
Legumes	2-4 racións á semana	60-80g	1 prato normal
Froitos secos	3-7 racións á semana	20-30g	1 puñado
Embutidos e carnes graxas. Carnes afumadas e saladas.	Ocasional e moderado		
Lambetadas, snacks, refrescos	Ocasional e moderado		
Manteiga, margarina, bolería e pastelería industrial	Ocasional e moderado		
Auga de bebida	4-8 racións ao día	200ml aprox.	1 vaso ou botellín
Cervexa ou viño	Consumo opcional e moderado en adultos	Viño: 100ml Cervexa: 200ml	1 vaso ou unha copa

