

LA SALUD VIENE COMIENDO. UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA TODOS

03/09/2003

Fuente: AFFSA: Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria de los Alimentos

ÍNDICE

[1. ¿Porqué una guía de alimentación?](#)

[2. Modo de utilización de la guía](#)

[3. Los Retratos](#)

[4. Indicaciones de consumo](#)

[5. Glosario](#)

[6. Abreviaciones](#)

1.- ¿PORQUÉ UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Comer es uno de los grandes placeres de la vida: desde el placer de no tener hambre y de estar saciado hasta el placer gastronómico de la buena comida, pasando por el placer de hacer una pausa en el trabajo, de encontrarse en familia o entre amigos, e incluso el placer de no tenerse que preocupar de lo que uno come.

Comer es un placer que produce un cierto bien estar, y muchos de entre nosotros asociamos este bienestar con una buena salud. Es cierto que nuestra alimentación contribuye a mantenernos saludables: todos los estudios científicos lo confirman. Una alimentación variada y equilibrada y un mínimo de actividad física son factores de protección contra el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis, la diabetes, la obesidad y los elevados índices de colesterol (hipercolesterolemia).

Numerosos expertos y poderes públicos se han movilizado

En este contexto, y siguiendo las recomendaciones de numerosos expertos científicos, en 2001 el Ministerio de Salud Francés ha puesto en marcha, con la participación de todos los ministerios e instituciones interesadas, el Programa Nacional Nutrición-Salud (PNNS) cuya finalidad es mejorar el estado de salud de la población que vive en Francia gracias a la alimentación y a la actividad física.

Consejos nutricionales

Esta guía de alimentación es una de las acciones de dicho programa. Propone consejos y trucos que permiten proteger su salud, la de sus allegados teniendo en cuenta los hábitos alimentarios, modos de vida y los gustos de cada uno; y todo esto manteniendo el placer por la comida.

Ningún alimento es por sí mismo diabólico. Si se recomienda evitar el consumo excesivo o limitar la ingestión de ciertos alimentos no es por prohibir su consumo. Un exceso de vez en cuando no hace ningún daño a nadie.

Simplemente es útil preguntarse, de vez en cuando, sobre los modos de comer de uno, e intentar adquirir, progresivamente, ciertos hábitos que podrían ser el origen de un placer suplementario: el de la preocupación por su salud.

Consejos nutricionales extraídos de los objetivos del Programa Nacional Nutrición-Salud (PNNS).

- **Aumentar el consumo de frutas y verduras** sea cual sea su estado (crudas, cocidas, al natural, preparadas, frescas, congeladas o en conserva) para lograr un consumo de al menos 5 frutas y verduras diarias.
- **Consumir alimentos fuente de calcio** (esencialmente productos lácteos y, como complemento, verduras o aguas minerales ricas en calcio, para aquellos que consuman habitualmente agua mineral) en cantidad suficiente para obtener las aportaciones aconsejadas, es decir, 3 productos lácteos por día.
- **Limitar el consumo de grasas totales (lípidos totales) y particularmente de grasas conocidas como "saturadas"**. Estas grasas están contenidas en ciertos alimentos que es preferible consumir con moderación (pastelitos, bollería, charcutería, mantequilla, salsas, algunos quesos...).
- **Aumentar el consumo de féculas** fuentes de almidón, en particular de cereales (en concreto cereales completos, que son interesantes porque aportan cantidades significativas de fibra), patatas, legumbres, etc. Deben estar presentes en cualquier comida.
- **Consumir carne, pescado y otros productos del mar o huevos**, 1 ó 2 veces al día alternándolos (en cantidades inferiores a la guarnición), seleccionando los trozos menos grasos de carne y favoreciendo el consumo de pescado (por lo menos dos veces por semana).
- **Limitar el consumo de azúcar y de alimentos ricos en azúcar** (refrescos carbonatados, confitería, chocolate, bollería, postres dulces, etc.).
- **Limitar el consumo de bebidas alcohólicas**, que no deberían sobrepasar diariamente los 2 vasos de vino de 10 cl., en el caso de las mujeres, y los 3 en el caso de los hombres que lo consumen habitualmente (2 vasos de vino de 10 cl. equivalen a 2 botellines de cerveza o a 6 cl. de destilados).
- **Aumentar la actividad física** en la vida cotidiana, haciendo un ejercicio que sea por lo menos equivalente a media hora de marcha rápida diaria (subir escaleras, hacer la compra andando...) y reduciendo el sedentarismo, sobre todo de los niños (el tiempo que pasan delante de la tele, con los videojuegos...).

Para lograr los objetivos nutricionales del Programa Nacional Nutrición Salud, es preciso además limitar el consumo de sal y utilizar siempre sal yodada, disfrutar sin excesos de las bondades del sol (para recargar las reservas de vitamina D) y controlar regularmente su peso.

Intentar conseguir estos objetivos le ayudará a conseguir un mejor equilibrio nutricional, obtener un aporte adecuado en fibras, minerales y vitaminas, reducir los riesgos de ser o convertirse en un obeso, de tener el colesterol alto, de ser hipertenso y le ayudará a disminuir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

ATENCIÓN

- **Las recomendaciones de esta guía no se pueden adaptar a personas que siguen un régimen alimentario particular prescrito por un médico dentro del marco de una patología específica (como en el caso de pacientes de diabetes, celíacos, que padezcan alergias a ciertos alimentos o enfermedades renales). En este caso siempre es importante hablar con su médico.**
- **Los consejos nutricionales de esta guía son aplicables a todas las edades excepto a niños menores de 3 años.**

2.- MODO DE UTILIZACIÓN DE LA GUÍA

Busque en la galería que aparece a continuación:

- ¿Qué tipo de consumidor es usted?

- ¿Cómo repercuten en su comportamiento alimentario su personalidad, sus hábitos y su modo de vida?

[3.1. Quiero: comer, proteger mi salud... ¡y disfrutar!](#)

[3.2. La comida me da igual](#)

- 3.3. Yo cocino para mi familia
- 3.4. Me cuesta llegar a fin de mes
- 3.5. Siempre almuerzo un sándwich al mediodía
- 3.6. Como frecuentemente en restaurantes
- 3.7. Como fast-food a menudo
- 3.8. Me salto las comidas, no tengo tiempo para comer
- 3.9. Yo no cocino
- 3.10. Tiendo a picar entre las comidas
- 3.11. Siempre tengo hambre
- 3.12. No me gustan algunos alimentos
- 3.13. Me encanta invitar con frecuencia y hacer fiestas
- 3.14. No como más que platos preparados que compro en las tiendas
- 3.15. Me controlo para no engordar, estoy a régimen
- 3.16. Con frecuencia como queso y/o charcutería
- 3.17. Me chiflan los aperitivos salados
- 3.18. Me encanta beber
- 3.19. Frecuentemente como platos exóticos o de origen extranjero
- 3.20. No como más que productos "bio"
- 3.21. Soy vegetariano/a
- 3.22. No como ciertos alimentos por motivos religiosos
- 3.23. Me asustan las vacas locas, los transgénicos, las dioxinas...
- 3.24. Soy más bien sedentario, no hago deporte.
- 3.25. Soy bastante deportista

3.- Los retratos

3.1.- Quiero: comer, proteger mi salud... ¡y disfrutar!

- **Usted está convencido de que la alimentación juega un papel importante en su salud. Pero recibe informaciones distintas, incluso contradictorias, sobre la nutrición.**
- **¿Cómo conciliar la alimentación-placer con la alimentación-salud?**

Su alimentación puede ayudarle a mantenerse con buena salud y, gracias elecciones juiciosas, protegerse de algunas enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes o la osteoporosis. Para evitarlas no existe una fórmula milagrosa; es preciso elegir entre sus alimentos y su modo de vida los elementos protectores y limitar algunos factores de riesgo.

Las recomendaciones nutricionales que aparecen a continuación son totalmente compatibles con las nociones de placer y de vida social. Se basan en el respeto de las sensaciones de hambre y de saciedad, y en algunos principios que permiten realizar elecciones sobre alimentación que favorecen su salud.

SIGA LA GUÍA...

Elija sus alimentos

Cada familia de alimentos debe tener diariamente un lugar en su plato. Todos son indispensables para asegurar un equilibrio nutricional, pero mientras hay que consumir con moderación algunos, conviene dar prioridad a otros.

Frutas y verduras: por lo menos 5 al día

Las frutas y verduras son ricas en minerales y vitaminas como la vitamina C. Contienen además fibras que calman el apetito de forma rápida y duradera y que facilitan el tránsito intestinal. Aportan pocas calorías gracias a su elevado contenido de agua y son, por tanto, alimentos adecuados para prevenir la obesidad y la diabetes. Los antioxidantes que contienen (beta-caroteno, vitaminas C y E, polifenoles...) podrían explicar el reconocido efecto protector de frutas y verduras frente a las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

He aquí cómo repartir 5 frutas y verduras a lo largo del día:

- Coma verduras en el almuerzo y la cena, como entrantes (crudas o guisadas) o con el plato principal. ¿Crudas? ¿Cocinadas? Es preferible comer cruda una de cada dos verduras ya que el calor destruye en parte algunas vitaminas. Sin embargo no desdeñe las verduras cocinadas, sobre todo si las considera más sabrosas.
- En cuanto a las frutas, coma al menos dos o tres al día, incluso si no le apetecen. Crudas o cocinadas constituyen un excelente postre o aperitivo, pero son asimismo fáciles de consumir como snacks fuera de las comidas.

Si puede favorezca el consumo de frutas y verduras frescas, aunque congeladas o en conserva continúan siendo interesantes desde el punto de vista nutricional.

En definitiva, para obtener un óptimo equilibrio, varíe de frutas y verduras y así se beneficiará del conjunto de sus elementos protectores. Esto no le impide elegir las que usted prefiera.

Pan e hidratos de carbono con cada comida

La familia de los hidratos de carbono agrupa:

- Los cereales o alimentos procedentes del grano: arroz, sémolas, trigo (entero o partido), pastas, harinas y pan, cereales de desayuno.
- Las legumbres secas y leguminosas: lentejas, garbanzos, guisantes, judías verdes, habas, habichuelas, fabes.
- Patatas, yuca y sus derivados, la tapioca.

Aportan proteínas vegetales y glúcidos complejos indispensables, en concreto para los músculos y el cerebro. Los cereales integrales son además ricos en fibras.

En cada comida usted puede consumir pan, legumbres, patatas u otras féculas.

No separe las féculas de las legumbres: cómalas más bien conjuntamente ya que son complementarias. Si no ha previsto comer féculas, reemplácelas por pan (a ser posible integral o enriquecido).

Tres productos lácteos al día

Es de sobra conocido el papel que juega el calcio para la buena salud de los huesos, de ahí el interés por consumir productos lácteos (leche, yogur y queso) que constituyen una fuente muy importante de calcio, en particular durante la infancia, la adolescencia y la 3ª edad.

El calcio también interviene en otros fenómenos vitales como la contracción muscular, la coagulación sanguínea, etc.

Tres productos lácteos quiere decir por ejemplo tomar leche en el desayuno, un yogur en la comida y queso por la noche. La merienda puede ser una buena ocasión para comer un yogur o para beberse un vaso de leche.

Calcio en el agua mineral

Si usted consume agua mineral y pocos productos lácteos, sepa que algunas aguas minerales pueden tener una aportación nada desdeñable de calcio.

Si no le gusta la leche elija productos lácteos fermentados más digeribles ([ver punto 3.12](#)): quesos frescos, yogures, quesos blancos u otros quesos (gruyere, camembert, etc.).

Cuanto más "duro" sea un queso, más rico es en calcio, pero también será más rico en grasas ([ver cuadro 1](#)). Por otra parte algunos son bastante salados (roquefort...). ([ver punto 3.16](#)).

La alternancia entre la leche, los quesos frescos y otros quesos permite alcanzar un buen compromiso entre el calcio y las materias grasas.

En cuanto a los postres lácteos (flanes, natillas, etc.) no son equivalentes, desde el punto de vista nutricional, al yogur o a la leche fermentada. Contienen menos leche y por tanto menos calcio. Además son más grasos y azucarados.

Cuadro 1. Contenidos en calcio y grasa¹ de algunos quesos y productos lácteos frescos

PRODUCTOS LÁCTEOS	Porción	Calcio en mg./porción	Grasas en gr./porción
QUESOS		30 gr.	
De pasta prensada cocida		315	
De pasta prensada no cocida		210	
De pasta azul		195	
De pasta blanda:			
De corteza lavada		158	8
De corteza florida		105	7,5
Quesos de cabra (del fresco al curado)		60	1,8-11,7
Quesos fundidos (25 a 65% MG)		90	2,7-9,6
OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS FRESCOS			
Postres cremosos	125 gr.	169	5
Quesos blancos (20-40% MG)	100 gr.	113	4-8
Queso blanco 0% MG	100 gr.	129	0,1
Petit siusse (40% MG)	60 gr.	66	6
Yogures	125 gr.	206	0-3,75

¹ El contenido en grasas está expresado en relación al producto terminado

No todos los yogures y leches fermentadas tienen el mismo contenido en azúcar y materias grasas. Esto depende de si son de leche entera, leche semidesnatada, leche desnatada, naturales, azucarados o edulcorados, aromatizados o con frutas.

Clasificación de materias grasas en los quesos, quesos blancos y yogures

- Según la reglamentación, el contenido en materia grasa (MG) de quesos y quesos blancos se expresa en porcentajes del extracto seco del producto (es decir, todo lo que no es agua).
Por ejemplo, un queso blanco etiquetado como "20% de MG" (o sea, 20 gr. por cada 100 gr. de extracto seco) contiene de hecho alrededor de 4 gr. de MG por cada 100 gr. de producto terminado (extracto seco + agua) ya que este alimento tiene un alto contenido de agua.
- La reglamentación es diferente para los yogures: el contenido en materia grasa se indica frecuentemente en relación al producto terminado.
Los etiquetados sobre los contenidos en MG de estos dos tipos de productos no se pueden por tanto comparar directamente; hace falta tener en cuenta su contenido en agua.

Carnes, aves, pescados, productos del mar y huevos: 1 ó 2 veces al día

Estos alimentos son fuentes de proteínas de excelente calidad, además de contener vitaminas y minerales (como el hierro).

Las carnes, pescados, productos del mar o huevos deben de ser uno de los componentes del plato principal, pero no el elemento dominante; es por lo tanto preferible tomarlos en cantidades inferiores a la de la guarnición (féculas y/o verduras). 100 gr. de carne o dos huevos constituyen una buena ración.

- Elija los trozos de carne más magros sea cual sea el tipo de carne: escalopes, redondo, carne blanca (de pollo o conejo), filetes magros de cerdo (ver [cuadro 2](#) de "clasificación de piezas de carne").

¡Atención! la piel de las aves es muy rica en grasas.

- Consuma pescado regularmente, al menos 2 veces por semana. Las grasas que contiene (en concreto ciertos ácidos grasos poliinsaturados omega-3) podrían tener un efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
- Los huevos constituyen una excelente fuente de proteínas baratas: si le gustan los puede comer varias veces por semana en lugar de la carne.

Cuadro 2. Clasificación de piezas de carne según lo ricas que sean en grasas

TIPO DE CARNE	Piezas poco grasas (menos de 10 gr. de grasa por 100 gr. de carne)	Piezas más grasas (más de 10 gr. de grasa por 100 gr. de carne)
Casquería	Corazón, hígado, riñones	Lengua de vaca
Cordero		Chuletas, pierna, paletilla
Vacuno	Filetes, rosbif, carne picada con un contenido de 5% de materias grasas	Entrecot, redondo, morrillo, carne picada con un contenido entre 15% y 20% de materias grasas
Charcutería	Jamón cocido (sin grasa), beicon	Embutido, morcilla, paté, salchichón, jamón curado, etc.

Caballo	Todas sus piezas	
Caza	Corzo, jabalí	
Conejo	Toda su carne	
Cerdo	Magro	Chuletas, magro, cinta, lomo
Ternera	Chuletas, escalope, filetes	Carne asada
Aves	Pavo, pollo (sin piel), pintada, codorniz	Pato, faisán, oca, paloma, gallina

Las materias grasas: eligiendo sabiendo distinguir

Las principales materias grasas son los aceites, la margarina, la mantequilla, la nata y la mayonesa (cuyo principal ingrediente es el aceite), pudiendo ser de origen animal o vegetal. Según los ácidos grasos que contengan tienen efectos más o menos favorables sobre la salud (sobre todo sobre en el colesterol sanguíneo y el estado de las arterias).

Para lograr un mejor equilibrio, elija preferentemente materias grasas vegetales (ver el siguiente cuadro sobre los aceites); esto no quiere decir que no pueda disfrutar de una cantidad razonable de mantequilla en sus tostadas por la mañana o de nata o mantequilla (mejor cruda que cocinada) de vez en cuando en algunas recetas. Pero sea cual sea la naturaleza de las materias grasas (aceites, mantequilla y margarinas), todas tienen muchas calorías. El consumo excesivo de materia grasa añadida (así como el de materias grasas escondidas en los alimentos) hace ganar peso. Para disfrutar del sabor de los alimentos intente no poner demasiada mayonesa en huevos duros, ensaladas, patatas fritas, etc.

Y si quiere reducir su consumo de grasas, puede encontrar en las tiendas pastas para untar, vinagretas y mayonesas ligeras (light).

Cada aceite tiene su sabor y sus propiedades

Varíe de aceite para beneficiarse de sus ventajas específicas (ácidos grasos mono o poliinsaturados, vitamina E...).

- De sabor neutro: aceite de colza, girasol, maíz, soja; para cocinar, aceite de cacahuetes.
- Más fuertes de sabor: utilice el aceite de oliva para sus ensaladas (por los ácidos grasos poliinsaturados omega 3) así como el aceite de colza. Ambos son ricos en ácidos grasos mono-insaturados.
- Mucho más sabor y además rico en omega 3: aceite de nuez.

Alimentos y bebidas azucaradas: consumir con moderación...

El efecto del azúcar sobre la salud depende sobre todo de la cantidad y del modo en que se consuma. Por ejemplo, comer frecuentemente y en grandes cantidades alimentos azucarados (particularmente bebidas azucaradas) aumenta el riesgo de desequilibrar la nutrición y de obesidad.

En los postres procure consumir frutas en la medida de lo posible, así como yogures, queso blanco y compotas poco azucaradas. No obstante, con la condición de no comer sistemáticamente pasteles, se pueden consumir otros postres azucarados después de una comida. Y, si le gusta, un trocito de chocolate con el café, mermelada con las tostadas o galletas son, en cantidades razonables, compatibles con una buena salud.

Las bebidas

Agua: prioridad absoluta

El agua es la única bebida indispensable para quitar la sed; además es la menos cara. Haría falta beber al menos un litro y medio diario durante y entre las comidas, sola o en bebidas calientes (té, tisanas, infusiones...).

- **El agua del grifo** está perfectamente controlada, por lo que ofrece todas las garantías desde el punto de vista sanitario.
- Si es usted consumidor de **agua mineral** y no consume productos lácteos en proporciones adecuadas, elija preferentemente aguas ricas en calcio y pobres en sodio. Estas indicaciones aparecen en la etiqueta. Puede elegir entre aguas minerales sin gas o con gas, ya que esto no tiene ninguna relevancia.
- **Las aguas de manantial** tienen una composición mineral que puede variar con el transcurso del tiempo: para mayor información, póngase en contacto con el servicio al consumidor de la marca que utilice.

Bebidas azucaradas

Si a usted le gustan las bebidas gaseosas o azucaradas, intente contentarse con un vaso al día o con dos o tres en una fiesta o cuando salga de copas.

¡Atención! El azúcar que contienen estas bebidas no calma el apetito y hace ganar peso fácilmente. Si no puede evitar consumir grandes cantidades al menos opte por las formas light: son poco o nada calóricas ya que el azúcar ha sido reemplazado por un edulcorante. En cualquier caso, tienen el inconveniente de perpetuar la necesidad de productos dulces.

Zumos de fruta

Si le gustan los zumos de fruta, es preferible consumir zumos de fruta "sin azúcar añadida". De todos modos, todos los zumos de fruta sacian menos que las frutas enteras y además son ricos en calorías.

Todos estos vasos contienen la misma cantidad de alcohol. Equivalen a un vaso de bebida alcohólica:

Copa de cava (10 cl)
Vaso de anís (3 cl)
Copa de vino (10 cl)
Copa de vino de Málaga (10 cl)
Botellín de cerveza (25 cl)
Vaso de whisky (3 cl)

El alcohol: en pequeñas dosis

Teniendo en cuenta los efectos negativos para la salud que tiene el consumo excesivo de alcohol, no es recomendable que una mujer sobrepase los 2 vasos de bebidas alcohólicas al día ni que el hombre sobrepase los 3 vasos; por encima de esto se pueden manifestar efectos nefastos (hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, cáncer, etc.).

Las calorías del alcohol favorecen asimismo el aumento de peso.

En las comidas procure beber agua. Ponga por ejemplo sistemáticamente en su mesa un vaso de agua – para aplacar su sed – al lado de una copa de vino – para disfrutar de ella.

La sal: es preciso limitarla

- Pruebe siempre la comida antes de salar o resalar, bien al cocinar o ya sentado a la mesa.

- Limite el consumo de los quesos y charcuterías más salados y el de aperitivos salados.
- Evite poner por sistema el salero en la mesa.
- Utilice preferentemente sal yodada.

Cómo organizar sus comidas

El desayuno

Para que sea equilibrado y completo, puede incluir:

- Tostadas (o biscotes) o cereales listos para su consumo. ¿Un poco, mucho o nada? Adapte las cantidades a su apetito.
- Un producto lácteo (leche, yogur, queso blanco, etc.) por el calcio y las proteínas.
- Una fruta por las fibras y las vitaminas, o un zumo de fruta (siempre menos rico en fibras).
- Una bebida: agua, té, café, leche, zumo de fruta, etc.

Los beneficios del desayuno tanto para el equilibrio nutricional diario como para el rendimiento físico e intelectual son de sobra conocidos. No obstante usted no está obligado a tomar esta primera comida del día nada más salir de la cama. Lo importante es que coma y beba el equivalente a un desayuno a lo largo de la mañana.

Además, también puede dividir su desayuno en dos tiempos: por ejemplo, un café con leche y tostadas en su casa, y después una fruta a lo largo de la mañana. Esta última le permitirá calmar un eventual "ataque de hambre" una o dos horas antes del desayuno.

La comida y la cena

Puede elaborar sus comidas según sus necesidades, sus gustos, y del tiempo y los alimentos de los que disponga:

- Un menú completo (primero, segundo, queso y ensalada, postre)
- O un plato único caliente
- O una ensalada mixta
- O una tortita/ensalada verde, empanada/ensalada de tomate, pizza/verduras crudas...

Puede alternar comidas copiosas con comidas ligeras. Por tanto, después una comida copiosa en un restaurante, coma una cena ligera: un potaje de verdura, una loncha de jamón con pan y una ensalada verde. Y al contrario, en caso de una comida rápida o de pie a mediodía, coma una cena completa por la noche. En cualquier caso es preferible evitar saltarse una comida ya que ello incita al "picoteo": un tentempié equilibrado puede sacar de apuros fácilmente ([ver Punto 3.10](#)).

Sepa, de paso, que todas las formas de restauración son compatibles con las recomendaciones nutricionales ([ver Puntos 3.5, 3.6 y 3.7](#)).

Finalmente, recuerde que se recomienda consumir cada día varias frutas y verduras así como productos lácteos. Si rara vez come queso, yogur o frutas en las comidas, no olvide darles prioridad en algunos huecos a lo largo del día: una fruta a las 11:00 h., un yogur y una fruta a las 17:00 h...

¿Come con los ojos?

Para disfrutar plenamente del sabor de los alimentos y para beneficiarse al mismo tiempo al máximo de sus efectos saludables, tómese su tiempo cuando coma. De este modo su cuerpo adaptará naturalmente las cantidades a sus necesidades. Si come demasiado rápido no le deja tiempo para que se sienta saciado. Por otro lado es inútil obligarse a terminar el plato! Asimismo comer viendo la televisión perturba el mecanismo de la saciedad, la elección instintiva de los alimentos y... ¡anula la compañía!

Compras "nutricionalmente correctas"

Elección de los productos

Cuando vaya a hacer la compra, en concreto en grandes superficies, no compre más que lo necesario para no llenar la despensa o el congelador con tentaciones varias. Tenga particular cuidado con los productos azucarados y grasos, las galletas y chocolates, los helados, bebidas carbonatadas, bebidas alcohólicas, etc. Un pequeño truco para evitar estos obstáculos es hacer la compra cuando uno no tenga hambre.

Cuidado con las porciones

Cada uno tiene su propio concepto de lo que es una porción: por ejemplo el bistec, desde el punto de vista de un carnicero, es más grueso que como lo ve una persona mayor. Igualmente, los fabricantes proponen un estándar de porción que no se adapta necesariamente a las necesidades de todos.

El etiquetado nutricional

¿Cuántas calorías, proteínas, glúcidos, lípidos, fibras, sodio, vitaminas y minerales contienen este o aquel productos?

La información resulta útil para comparar los alimentos entre ellos mismos. Por ejemplo, las patatas fritas pueden estar más o menos saladas, o las galletas de la merienda de sus hijos pueden contener más o menos grasas y azúcares.

Si estos valores no están mencionados en la etiqueta del producto, su composición siempre aparece, y el orden de los ingredientes da una idea de las proporciones: el primer ingrediente de la lista es, en cantidad, el más importante del producto, mientras que el último aparece en menor cantidad.

Otras menciones indicadas en los productos también le pueden ayudar a elegir. Obedecen a una reglamentación controlada en la que puede confiar. Algunas de estas menciones merecen algunas precisiones:

- “Bajo o pobre en grasas”
Un buen método para saber si un producto alimenticio contiene muchos lípidos es verificando si aporta más gramos de lípidos que gramos de proteína por el mismo peso de alimento.
- “Sin azúcar añadido”
El producto puede, sin embargo, contener un edulcorante. Cuidado, esta mención no significa que el producto no contenga azúcar, ya que los ingredientes de su composición pueden ser naturalmente dulces; este es el caso, por ejemplo, de las compotas de frutas.

Para que se haga una idea...

1 porción individual de mantequilla = 1 cucharada de azúcar = 100 gr. de grasa
1 terrón de azúcar = 5 gr. de azúcar

Un mínimo de actividad física diaria

Para alcanzar un equilibrio entre su gasto energético y sus aportes calóricos, debe realizar al menos el equivalente a 30 minutos de marcha rápida al día (suba las escaleras, desplácese en bici o en patines, etc.; **Ver Puntos 3.24 y 3.25**).

3.2.- La comida me da igual

- **Usted tiende a comer a cualquier hora y cualquier cosa.**
- **A usted no le interesa el contenido de su plato, lo que le importa es saciar su**

hambre. ¡Qué lejos está de usted cualquier preocupación por conseguir un equilibrio nutricional!

Aunque no es necesario pesar cada grano de arroz ni calcular la mínima caloría, sí que resulta necesario reflexionar un poco sobre su alimentación con el fin de garantizar una buena nutrición, mantener un peso correcto, evitar las deficiencias de vitaminas y minerales, garantizar un óptimo rendimiento tanto físico como intelectual y prevenir la aparición de enfermedades crónicas (cáncer, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes...).

Es más fácil tener una alimentación equilibrada si ésta se organiza en torno a las comidas. Éstas pueden ser tres, cuatro, cinco... en un día: es posible una cierta flexibilidad en función del modo de vida y de los gustos de cada uno. Es cierto, en Francia las comidas se hacen a una hora concreta y están generalmente compuestas de un primer plato, un plato fuerte, queso y/o un postre. No obstante la simplificación de las comidas (entrante-plato principal, plato principal-postre o plato único) es totalmente compatible con un buen estado de salud.

Afortunadamente "el equilibrio alimentario" no se consigue necesariamente con una comida ni en un día, sino a lo largo de varios días o una semana.

Pero incluso si la alimentación no le preocupa, intente integrar poco a poco los siguientes consejos. Le permitirán contribuir a conseguir una buena nutrición y, por consiguiente, proteger su salud.

En cualquier caso es importante evitar el comportamiento del picoteo ([ver Punto 3.10](#)).

SIGA LA GUÍA

Apuesta por ciertos alimentos

- Al menos 5 frutas y verduras diarias: crudas o cocinadas, frescas, congeladas o en conserva, elija las que más le gusten y cómalas cuando y donde le apetezca.
- 3 productos lácteos al día: leche, yogures o quesos. Varíe de quesos limitando los más grasos y salados, y procure elegir los más ricos en calcio. ([ver Punto 3.16](#)).
- Carnes, pescados y productos del mar o huevos: una o dos veces al día; deben ser uno de los componentes del plato principal acompañados de verduras e hidratos de carbono, pero no deben ser el elemento dominante.
- Procure comer pescado al menos 2 veces por semana, sin olvidar los pescados llamados "grasos" (caballa, arenque, salmón, etc.).
- Elija los trozos de carne más magros sea cual sea el tipo de carne (escalopes, redondo de ternera, filetes, carne de ave o conejo, magro de cerdo).
- Consuma hidratos de carbono (pan, pastas, arroz, patatas o legumbres) en todas sus comidas en función de su apetito. En cuanto al pan, procure consumirlo de harina integral, enriquecido o de varios cereales.

Coma con moderación...

- Materias grasas, preferentemente las de origen vegetal (margarinas, aceites);
- Charcutería: elija las menos grasas ([ver Punto 3.16](#));
- Cacahuetes, patatas fritas y galletitas saladas ([ver Punto 3.17](#)).
- Bebidas azucaradas (sodas): elija preferentemente zumos de frutas sin azúcar añadida. Si consume muchas bebidas carbonatadas y no se aviene a reemplazarlas por agua, seleccione las ligeras (light) para reducir así su consumo de azúcar;
- Los dulces (particularmente grasos y azucarados: pasteles y bollería, chocolate, helados...) lo que no impide que de vez en cuando se permita un caprichito;
- Las bebidas alcohólicas: límitelas como máximo a 2 vasos de 10 cl. de vino si es mujer y a 3 si es hombre. Aunque la cerveza es menos rica en alcohol, una lata aporta lo mismo que una copa de vino de 12º. Si la bebe regularmente, apueste por las cervezas ligeras;
- La sal: pruebe antes de salar o re-salar los alimentos.

Muévase para "gastarse un poco"

La actividad física cotidiana no se resume a la práctica de un deporte; significa también subir

por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, caminar rápido en los trayectos cortos, bajarse una estación antes de su destino en el metro o el autobús, muévase, haga jardinería...incluso haga la limpieza de su casa.

TRUCOS

- Para evitar "caer en la tentación" de alimentos demasiado ricos en azúcar y grasas (barritas de chocolate, pastelillos, bollos, confitería) o en grasos y salados (charcutería, patatas fritas, galletitas saladas), intente tener a mano: fruta (plátano, manzana, kiwi, melocotón, naranja, mandarina...), un panecillo (preferiblemente integral o de cereales), un trozo de queso, yogur líquido, zumo de frutas (100% natural), agua... Estos se convertirán en sus alimentos "por si las moscas".
- Haga una lista antes de hacer la compra poniendo énfasis en frutas y verduras, cereales, hidratos de carbono, productos lácteos, carnes magras y pescado.

3.3.- Yo cocino para mi familia

- **La comida en familia es para usted un momento placentero que desea compartir.**
- **Su dificultad radica en responder a la vez al apetito, a las necesidades de nutrición y a los gustos de cada uno de los miembros de su familia.**

Hacer menús variados siguiendo estas recomendaciones es un buen método de rectificar, por un lado, los olvidos y, por otro, de conservar los buenos hábitos.

Las porciones de cada plato serán distintas en función de la edad, la actividad física y el apetito de cada uno. Una comida se considera suficiente cuando su cantidad sacia tanto a pequeños como a grandes, es decir, que no deja sensación de hambre.

SIGA LA GUÍA...

Los entrantes

- Favorezca los entrantes de verduras crudas o cocinadas... o de frutas; no existen razones científicas para que la fruta se consuma sólo después de la comida. Esto contribuirá a conseguir el objetivo nutricional de consumir al menos 5 frutas y verduras al día.
- Un puré de verduras espeso puede reemplazar a un plato de verduras cocidas.
- La ensalada mixta puede convertirse a la vez en entrante y plato principal: verduras o frutas crudas, verduras cocinadas, huevo o atún, cubitos de queso, patatas o cereales (arroz, pasta, trigo pre-cocido, sémola, maíz) e incluso legumbres (garbanzos, lentejas...).

Algunas ideas de entrantes

Según la temporada, la extraordinaria variedad de frutas y verduras permite satisfacer todos los paladares:

- Crudas: ensalada verde, tomates, endibias, zanahoria rallada, lombarda, apio, pomelo, melón...
- Cocidas: judías verdes, puerro, calabacín, pimiento...
- Crudas o cocidas: coliflor, hinojo, remolacha...

Las recetas se pueden combinar acomodándolas fácil y agradablemente.

El plato principal

Elabore el plato principal a partir de verduras, féculas (patatas, pasta, arroz, trigo pre-cocido, sémola, maíz, legumbres...) acompañadas de carne, pescado, jamón o huevos.

Los consejos de Olivier ROELLINGER, Jefe de Cocina (Les maisons de Bricourt, Cancale)

La cocción

- La cocción a vapor ofrece muchas ventajas. La utilización de una olla de vapor es tan simple como la de una cuscusera; mantiene los sabores de los alimentos por medio de una cocción fragante al vacío.
 - La cocción en papillote permite mezclar los sabores y los aromas.
 - En los asados de aves, quíteles la piel antes de la cocción para facilitar que se derrita su grasa; al final de la cocción se debería eliminar por completo la grasa del jugo obtenido.
 - Los pescados enteros al horno con hierbas, plantas aromáticas y especias producen durante la cocción un sabroso jugo; una salsa de mantequilla o nata es por tanto innecesaria.
-

- Seleccione las piezas de carne más magras sea cual sea la especie: escalopes, redondo de ternera, filetes, aves (pollo, pavo), conejo, magro de cerdo, etc.
- Coma regularmente pescado fresco, congelado o en conserva (atún, sardinas); acuérdesse también de los mejillones, gambas, sepia, etc.
- Si la guarnición consiste en verduras se pueden degustar al natural o como gratinados, suflés o flanes. Con leche, huevos, una salsa bechamel o gruyere, el plato es casi completo desde un punto de vista nutricional.
- Si la guarnición consiste en hidratos de carbono, puede tomar diversas formas: puré o gratinados. Las féculas son interesantes porque sacian, es decir, que son una buena manera de evitar picar entre comidas.
- En el caso de un menú a base de hojaldres o quiches, ricos en grasas, prevea una entrada y un postre ligeros: ensalada verde, verduras crudas, potaje, melón, pomelo, rábanos o tomate como entrante y una fruta de postre.

El pan

Para todo el mundo resulta esencial integrar el pan en las comidas: sacia el apetitos de los grandes y de los más pequeños. Blanco, enriquecido, con cereales o integral, alterne las distintas variedades y aprovéchese de su complementariedad.

No hay recomendaciones específicas sobre la cantidad de pan que se debe consumir por comida, pero comer el equivalente a una baguette diaria no es excesivo; es más, resulta necesario prever incluso más para adolescentes y deportistas.

De hecho, esta cantidad se debe adaptar en función de los demás hidratos de carbono y cereales (biscotes, cereales de desayuno) que se consuman a lo largo del día.

Productos lácteos

Todos los miembros de la familia deberían consumir tres productos lácteos por día en las comidas o entre comidas. La gran variedad de productos lácteos puede satisfacer todos los gustos: leche al natural, bebida o integrada en una receta salada o dulce (bechamel, puré de verduras, flan...), yogur, yogures líquidos, quesos blancos, quesos frescos y de otros tipos

(cabembert, gruyère, cantal, etc.).

Aunque vienen de la leche...

... la mantequilla y nata fresca son pobres en calcio y proteínas. Los nutricionistas no los incluyen entre los tres productos lácteos cotidianos, sino entre las materias grasas.

Recuerde que algunos quesos son ricos en materias grasas. No obstante son también buenas fuentes de calcio (**ver Puntos 3.1 y 3.16**). Cuanto más dura sea la pasta de un queso, más rico será en calcio.

Alternar el consumo de leche, quesos frescos y otros quesos, permite obtener un aporte suficiente en calcio sin consumir demasiadas materias grasas.

Productos lácteos aromatizados: eche un vistazo a la etiqueta

Los lácteos aromatizados o con frutas que se venden en las tiendas están azucarados, es decir, contienen al menos el equivalente a dos terrones de azúcar por envase. Otros son además muy grasos! Merece la pena comparar los lípidos que aparecen en la composición nutricional de los diferentes productos. Procure elegir a menudo los menos ricos en lípidos (es decir, los menos grasos) y los menos azucarados.

El postre

Favorezca el consumo de fruta fresca, cocida, en compota, al horno o en pasteles; contribuyen a un buen equilibrio nutricional y permiten terminar la comida con una nota dulce agradable.

Las frutas van apareciendo según las estaciones: melocotón, albaricoque, nectarina, uvas, higos, manzana, pera, plátano, kiwi, mandarina, etc.

No es fácil para las manitas de los niños pelar una naranja o una manzana. Si le facilita la labor mondándoles la fruta o preparándoles una compota o una ensalada de frutas, aprenderán a apreciarlas antes.

Yogures y bebidas de frutas

- Un yogur de frutas no puede reemplazar a una fruta ya que el su contenido de frutas es escaso: ¡el equivalente a dos o tres frambuesas! Sin embargo, con poca o ninguna azúcar constituyen una buena fuente de calcio.
- Aunque no equivalga totalmente a una fruta, un zumo de frutas, donde se mencione "100% puro zumo", puede contribuir a conseguir los objetivos nutricionales.

Teniendo esto en cuenta, en caso de problemas de peso, es conveniente no abusar de los zumos de fruta que aportan más calorías y sacian bastante menos que una fruta entera. Atención sobre todo a otros tipos de frutas (sin la mención de "100% puro zumo"): generalmente demasiado dulces, se fabrican con poca fruta o ninguna en absoluto.

Las materias grasas

En casa es más fácil limitar los excesos de grasas. Sin prohibir ninguna materia grasa, conviene elegir las de origen vegetal (aceites y margarinas). En cualquier caso las dosis de las materias grasas añadidas (mantequilla, aceite, margarina) deben ser ligeras: un poquito

en el fondo del plato o de la sartén y una cucharadita en las pastas y arroz.

Dosificando el aceite y la nata líquida

Para dosificar el aceite o la nata líquida ¡utilice una cuchara sopera! Es más inteligente que echar "a ojo".

Para el aceite, una cuchara sopera es suficiente para cuatro porciones.

Respecto a la nata líquida, una cuchara sopera vale para dos personas.

TRUCOS CULINARIOS

- Para aliñar reemplazando las grasas:
 - salsa a base de tomates (pelados, en conserva, frescos o concentrados),
 - nata fresca en pequeñas cantidades o rebajada de materias grasas,
 - o salsa de soja, etc.
- Podemos hacer una mayonesa ligera reduciendo la cantidad de aceite, añadiendo una clara batida a punto de nieve o una cuchara sopera de queso blanco o de yogur natural y ajo, perejil, mostaza...

Los dulces

La reducción del consumo de alimentos dulces forma parte de las recomendaciones nutricionales. En general es preferible limitar el consumo de estos productos, pero de vez en cuando uno se puede dar un gustito comiendo un pastelillo, un chocolate, un helado o un postre cremoso...

Los consejos de Olivier ROELLINGER

El azúcar

- En todas las recetas de pastelería disminuya un tercio la cantidad de azúcar, el resultado siempre será mejor.
- En el té o las infusiones, una cucharadita de miel es siempre preferible a un terrón de azúcar.

Las bebidas azucaradas tipo "soda"

Muy ricas en azúcar, las bebidas carbonatadas no deberían ser consumidas más que ocasionalmente.

Nota

Un litro de soda contiene el equivalente a 15-25 terrones de azúcar de 5 gr.; una lata contiene de 6 a 8.

Para un niño los refrescos hacen más burbujeantes las fiestas de familia o la comida de cumpleaños. Pero para su merienda propóngale regularmente:

- Agua del grifo, agua de manantial o mineral (con o sin gas), con extractos de plantas y sin azúcar; si con suma pocos productos lácteos, elija preferiblemente un tipo de agua mineral rica en calcio.
- Leche natural o aromatizada con cacao, vainilla, azahar o almíbar...
- Un zumo de fruta puro (sin azúcar añadido) o un zumo hecho en el exprimidor.

Para los que consumen refrescos en las comidas, es preferible consumir las bebidas ligeras (light) para reducir el consumo de azúcar.

Es preciso recordar sobre todo que el agua es, desde el punto de vista nutricional, la bebida ideal e indispensable.

Bebidas alcohólicas durante las comidas

Para un adulto amante de vino, beber un vaso durante la comida principal resulta razonable.

Por lo que se refiere a la cerveza: ¡cuidado!, aunque tenga menor concentración en alcohol que el vino, una lata aporta tanto como un vaso de vino de 12º. Beber varias al día aporta demasiado alcohol. En este caso, es preferible consumir cerveza sin alcohol.

En cualquier los caso, no olvide poner un vaso de agua en la mesa.

No hay porqué obligarse a consumir bebidas alcohólicas si no se tiene ni el hábito ni las ganas.

El desayuno

Para que un desayuno se adapte bien a toda la familia debe incluir:

- Un cereal: pan (a ser posible integral o de cereales) y/o cereales de desayuno procurando elegir los menos azucarados.
- Un producto lácteo: leche, queso fresco, yogur o queso blanco.
- Una fruta o un zumo de frutas 100% puro.
- Una bebida no demasiado azucarada: café, té, agua...

La bollería: un placer ocasional

Reserve los croissants y otros tipos de bollería para el domingo, por ejemplo. Contienen muchas materias grasas (sobre todo grasas saturadas cuyo consumo debe ser limitado) y azúcar. Por tanto resulta innecesario añadirles mantequilla o mermelada.

Meriendas, tentempiés o colaciones diversas

Ver Puntos [3.1](#), [3.8](#) y [3.10](#).

Actividad física regular para pequeños y grandes

Ver Puntos [3.24](#) y [3.25](#).

3.4.- Me cuesta llegar a fin de mes

- **Su situación financiera le obliga a ser muy cauto con sus gastos alimentarios. Sin embargo quiere que tanto usted como sus más allegados se nutran de la manera más sana posible.**

He aquí algunos trucos y principios básicos para lograr comidas económicas, siempre manteniendo los buenos hábitos alimenticios y procurándose placer.

SIGA LA GUÍA...

Optimice sus compras

- Haga la lista de la compra con anterioridad señalando las cantidades necesarias, y elija para sus compras un momento en el que no tenga hambre. Así no tendrá la tentación de comprar demasiado.
- Vigile las promociones; algunas pueden ser interesantes, pero vigile las fechas de caducidad y a otros condicionantes: las cantidades se deben adaptar a sus necesidades y a la capacidad de su despensa.
- Compare los precios por kilo (indicados en las etiquetas) entre las diferentes marcas.

La elección y preparación de sus alimentos

- En cada grupo de alimentos existen productos que, en valor nutricional equivalente, son más económicos (los huevos en relación a la carne, la leche comparada con el queso...).
- En general resulta más económico cocinar uno mismo que comprar platos preparados.
- Piense en las especias para variar de sabores y colores: pollo y arroz al curry, ensalada de naranjas a la canela, parrillada a las finas hierbas...
- Utilice los restos de comida: picadillo o verduras rellenas si le sobra carne, gratinado o potaje con restos de verduras, ensalada mixta con restos de pasta...
- A veces resulta interesante cocinar grandes cantidades y congelar lo que sobra en el congelador.

Para potenciar el sabor de los alimentos utilice preferentemente especias y hierbas aromáticas antes que materias grasas o sal.

Para respetar al máximo las recomendaciones nutricionales

Coma al menos 5 frutas y verduras al día

Consuma preferentemente frutas y verduras de temporada. Además de más sabrosas son menos caras: cítricos, kiwis, coles, puerros, zanahorias y nabos en invierno; fresas en primavera; melocotones, nectarinas, melón, pimientos, tomates y calabacines en otoño; manzanas y plátanos todo el año.

- Los mercados ofertan algunas frutas y verduras frescas a buen precio, y uno se puede aprovechar con frecuencia de descuentos un poco antes de la hora de cierre. Las grandes y medianas superficies también pueden tener precios interesantes, en concreto "descuentos de alimentación".
- Para evitar que las frutas y verduras demasiado maduras o un poco estropeadas se echen a perder, haga con ellas compotas, papillas, ensaladas o sopas.
- Las frutas y verduras congeladas no cocinadas pueden ser igualmente interesantes desde el punto de vista nutricional. Además son rápidas de preparar y relativamente económicas si se compara el precio por kilo con el de los productos frescos una vez pelados y limpios. Asimismo las conservas pueden ser una alternativa a las verduras frescas cocidas.

Alterne carne, pescado y huevos

- El precio de las carnes y pescados varía sensiblemente según su naturaleza, las piezas de que se trate, los lugares de venta y producción y la época del año: compare precios y verifique que la carne más barata la semana pasada continua siéndolo esta semana.
- El pollo, la casquería, los huevos y la leche son alimentos de buen valor nutricional a la vez que económicos y pueden reemplazar a la carne roja, a menudo más cara (en este tipo de carne algunas piezas son más baratas que otras).
- En una comida, las carnes, pescados y huevos deberían ser un componente del plato y no el elemento dominante. Coma regularmente pescado: al menos 2 veces por semana; si es congelado o en conserva nos permite conseguir pescado a precios asequibles. No se olvide de los pescados grasos, como la caballa o las sardinas, que no son necesariamente los más caros. Limite, sin embargo, el consumo de pescado empanado ya que su modo de cocción es un poco más grasa.
- La carne, los huevos y el pescado se pueden reemplazar por platos que contengan cereales combinados con legumbres o con lácteos (leche, queso). De hecho, muchos platos tradicionales se basan en esta complementariedad; por ejemplo la sémola se asocia con los garbanzos en el cuscús; el maíz con las judías rojas; el arroz con frijoles; el arroz con la leche o las pastas con el queso...

Consuma diariamente 3 productos lácteos

- Localice los productos lácteos que se benefician de la relación más interesante entre coste y contenido de calcio, siempre eligiendo los menos grasos (yogures, leche desnatada y semidesnatada). Por ejemplo, para consumir 150 mg. de calcio hace falta comer:
 - 15 gr. de emmental (la mitad de una porción individual) que cuestan 0,11 €;

- ó 1 vaso de leche UHT semidesnatada (125 ml.) que cuesta 0,12 €;
- ó 1 yogur natural (125 gr.) que cuesta 0,18 €;
- ó 1 porción de queso fundido (30 gr.) que cuesta 0,22 €.

Los platos a base de leche o de emmental rallado son una buena solución para aportar calcio a un menor coste.

Coma hidratos de carbono con cada comida según el apetito que tenga

- Las pastas y el arroz permiten preparar platos que son muy apreciados a precios reducidos. La salsa de tomate natural o en conserva y un poco de queso rallado aportan a los hidratos un toque gastronómico e interés nutricional. Juegue con las especias para potenciar el sabor y dar un toque exótico, y evite utilizar demasiadas grasas.
- Las patatas se pueden cocinar de múltiples formas: ino sólo existen las patatas fritas (demasiado grasas)! Piense también en hacerlas al vapor o hervidas, en ensalada con verduras frescas, a lo pobre con poca grasa, etc.
- Las legumbres (lentejas, habas, garbanzos...) son interesantes porque son económicas y muy ricas en fibra. Son féculas, es decir, completan a las verduras pero no las reemplazan.
- No olvide el pan, un alimento económico y todavía más interesante desde el punto de vista nutricional si es integral o, con cereales. El pan sobrante se puede utilizar en diferentes platos salados (migas) o dulces (pudding, torrijas...).

Controle su presupuesto de bebidas

- Las bebidas ocupan generalmente una parte importante en el presupuesto alimentario. La única bebida indispensable es el agua, que es además la más barata. Al la inversa, las bebidas azucaradas y alcohólicas son, caras y suponen un factor de desequilibrio nutricional. Por lo tanto hay que consumirlas con moderación. Si no puede pasar sin bebidas azucaradas, intente que por menos sean bajas en azúcar (light).

3.5.- Siempre almuerzo un sándwich al mediodía

- **¿Prefiere hacer sus compras o ir al gimnasio durante su descanso para comer?**
- **¿Es usted adepto a la jornada continua y no quiere perder tiempo comiendo?**
- **Lo prepare usted mismo o lo compre hecho, ¿cómo hacer del sándwich un aliado de su forma física y de su salud?**

Fiel compañero de numerosos ciudadanos, el sándwich permite, por gusto por necesidad, restaurarse rápidamente a la hora de la comida a un precio frecuentemente razonable.

Usted puede respetar perfectamente las recomendaciones nutricionales procurando que haya variedad en la composición de sus sándwiches, tomando fruta como postre, bebiendo agua o leche y equilibrando mejor su cena.

SIGA LA GUÍA...

Juegue con la variedad

- Procure seleccionar jamón, pollo, carne, atún, salmón, huevo, queso, etc.
- Si elige un sándwich con productos de charcutería, sepa que:
 - la charcutería y la mantequilla no son una buena mezcla desde el punto de vista nutricional;
 - el jamón (curado o cocido), el beicon, la cabeza de jabalí o la butifarra son bastante menos grasos que el salchichón o el paté.
- Dé prioridad al pan enriquecido, integral o con cereales antes que a los panes blancos o a la bollería.

Piense en verduras crudas

Intente poner regularmente en su sándwich: lechuga, tomate, pepino...es decir, todo tipo de verduras crudas e incluso cocinadas que le permitirán diversificar sus sándwiches y contribuirán a obtener el objetivo nutricional de al menos 5 frutas y verduras diarias. Acompañe los sándwiches de carne griegos, turcos o libaneses con ensalada mejor que con patatas fritas.

Para potenciar el sabor...

Opte por los pepinillos o la mostaza en lugar de mayonesa, mantequilla o salsas grasas.

Evite consumir bebidas alcohólicas o refrescos

Como bebida de acompañamiento, beba preferentemente agua o un zumo de frutas "100% puro zumo" o leche. Si consume pocos productos lácteos (es decir, menos de 3 diarios) y en el caso de que beba agua mineral, elíjala rica en calcio (y pobre en sodio). La etiqueta de la botella le facilitará la información que precise.

Y como postre...

Opte por una fruta o por una compota mejor que un producto de bollería o un pastel. Si es necesario, tráigalos de casa.

¿"Hambrecilla" a media mañana?

¿Porque no sustituir de vez en cuando galletas, bollos, barritas de chocolate y patatas fritas por una fruta o un yogur?

Para cenar

En la cena hay que procurar reequilibrar sus aportes insistiendo en:

- Las verduras y las frutas en todas sus formas.
- Los lácteos, dando prioridad al yogur o al queso blanco si su sándwich era de queso al mediodía.
- Intente consumir pescado al menos dos veces por semana.

TRUCOS

- De vez en cuando intente preparar su sándwich en casa eligiendo lo que es bueno para su salud.
- Incluso cuando se quiere ser eficaz en el trabajo hay que procurar evitar comer el sándwich ien la mesa de trabajo! Un descanso, aunque breve, y un paseíto al aire libre, son la manera de integrar un poco de actividad física en su jornada y de recargar las pilas con vitamina D. Así se benefician su estado físico, su línea, su salud y sus ideas.

3.6.- Cómo frecuentemente en restaurantes

- **Por motivos personales o profesionales, usted come normalmente en restaurantes.**
- **Cocina francesa, exótica, pizzería, crepería, cafetería... usted se pregunta cómo conciliar en el restaurante placer y salud.**

Comer en restaurantes no es incompatible con una forma de alimentación que favorezca la salud. Se trata de utilizar lo mejor posible las múltiples posibilidades que se ofrecen para elaborar su propio menú.

Evidentemente los consejos prácticos que aparecen a continuación son útiles si usted come con frecuencia en restaurantes. Si usted va ocasionalmente, entonces es uno de esos pequeños placeres de los que uno tiene derecho a disfrutar de vez en como cuando uno está en casa o en casa de amigos.

SIGA LA GUÍA...

He aquí algunos grandes principios válidos para cualquier lugar de restauración:

- Dé prioridad a los platos que lleven verduras y a los postres de frutas (de tal modo que pueda llegar más fácilmente a las 5 frutas y verduras recomendadas al día);
- Modere la frecuencia de los platos que contengan fritos y salsas;
- Evite los excesos de bebidas alcohólicas;
- Elija preferentemente la fórmula: entrante + plato, o plato + postre en lugar del menú completo;
- No se sienta obligado a terminar su plato si no tiene más apetito.

En un restaurante francés

Entrantes

Opte por lo ligero, prefiriendo las verduras crudas y en todas sus formas (ensaladas, sopas...).

Como primer platos distinto de las verduras crudas elija:

- ensalada de marisco antes que un quiche de salmón,
- melón con jamón antes que una tabla de embutidos,
- marisco al natural o salmón ahumado antes que hojaldre relleno de marisco.

El plato principal

Seleccione carne o pescado con hidratos de carbono y/o verdura. Preferiblemente verdura, sobre todo si en los entrantes no ha tomado ensalada ni verduras crudas. Si no hay hidratos de carbono el pan le aportará energía: adapte las cantidades a su apetito.

¿Queso o postre?

- Si le gusta el queso, cómallo acompañado de una ensalada verde.
- De prioridad a los postres de frutas: frutas frescas de temporada o exóticas; ensalada de frutas (con o sin sorbete), queso blanco con coulis de frambuesas, tartas de frutas, tarta de frutas, etc.

Las bebidas

Pida agua para limitar más fácilmente su consumo de vino o cerveza a uno o dos vasos durante toda la comida. En muchos restaurantes también se puede pedir el vino por copas. Si pide agua mineral, que sea rica en calcio y pobre en sodio, especialmente si consume pocos lácteos

TRUCO

Mientras espera que le sirvan o a que los demás comensales hayan terminado su plato, beba agua para calmar su apetito en lugar de picar cacahuets o de comer pan con mantequilla.

En el restaurante de la empresa

Los consejos son parecidos a los propuestos anteriormente.

Dé prioridad a las verduras crudas en los entrantes; mezcle hidratos de carbono con legumbres; al final de la comida elija frecuentemente un lácteo y/o una fruta, pero no se fuerce: si no tiene más hambre, guárdelos para una comida posterior.

En la pizzería (ver también [Punto 3.18](#))

- Elija un plato de pasta o una pizza, pero no los dos.
- Con la pizza o la pasta, el plato de carne o de pescado no es indispensable: el parmesano rallado es un buen complemento a la pasta por su aporte en proteínas;

además, desde el punto de vista nutricional, los ingredientes de la pizza complementan muy bien a la masa.

Elija con mayor frecuencia una pizza clásica como la napolitana, margarita, cuatro estaciones (que son menos grasas) y menos frecuentemente las pizzas más grasas (4 fromages, calzone...).

- Evite utilizar demasiado aceite con especias, incluso si es aceite de oliva, para no aumentar la aportación de grasas de su pizza.
- Si los ingredientes de la pizza tienen poca verdura o si pide pasta, también puede pedir una ensalada verde, una ensalada de tomate o una de berenjenas.
- A ser posible termine su comida con fruta del tiempo, una ensalada de frutas o con un sorbete antes que con un tiramisú o un pastelillo.

En el restaurante chino (ver también [Punto 3.18](#))

La cocina china tiene cuatro ventajas desde el punto de vista de las recomendaciones nutricionales:

- La cocina al vapor y a la parrilla, que no necesitan añadir materias grasas: a elegir antes que los fritos;
 - El arroz blanco (menos graso que el arroz tres delicias);
 - El té, muy buena alternativa al vino o a la cerveza;
 - Los palillos chinos, que obligan (a los menos diestros) a comer más despacio...
- Para variar, el arroz se puede reemplazar por otras féculas: tallarines, obleas de arroz, frijoles negros o los fideos chinos.
- Si en un plato no hay verduras puede solicitar como acompañamiento una sopa de verduras, una ensalada o chop-suey de verduras.

Ideas para el menú

- Sopa de espárragos o champiñones seguida de empanadillas chinas al vapor.
- Ensalada de verduras frescas, soja, ensalada verde con obleas de arroz o rollitos imperiales.
- Chop-suey, que es una mezcla de trocitos de carne de pato y verduras rehogados y aderezados en salsa de soya.

-
- De postre elija preferiblemente frutas del tiempo o en almíbar, ensalada de frutas exóticas o sorbetes.

En un restaurante de comida árabe (ver también [Punto 3.18](#))

- El cuscús o el tajine son platos tan completos que se pueden considerar por sí mismos como una comida completa:
 - no tienen porqué estar precedidos necesariamente por un entrante;
 - intente que la cantidad de sémola que coma sea parecida a la de verduras;
 - para aligerar la comida de grasas elija un pinchito de carne o pollo mejor que de cordero, albóndigas o merguez (albóndigas picantes);
 - de postre, elija una ensalada de naranja a la canela, una fruta del tiempo o un sorbete y modere su consumo de pastelillos orientales ya que son particularmente ricos en azúcar y grasas.

En la crepería

- En cuanto a los crepes salados, es preferible elegirlos rellenos de alimentos de origen animal (jamón, gruyere, huevo, atún, salmón...) y de verduras (tomates, pisto, champiñones, cebolla, espinacas...).

Si no hay verduras, pida como acompañamiento una ensalada verde o una de tomate.

- De postre claro que puede elegir, de vez en cuando, un crêpe de nata o chocolate, pero procure optar más frecuentemente por los rellenos con frutas (compota de manzana, frutas del bosque, plátano...).
- Si le gusta la sidra, haga que le pongan dos vasos; uno para disfrutar de la sidra, y otro para saciar su sed con agua.

En una cafetería o en un café

- De prioridad a las ensaladas mixtas una elección a menudo atractiva.
- No consuma con demasiada frecuencia productos grasos como fritos, quiches o croissants de jamón. Es preferible tomar un sándwich mixto, una porción de pizza o un bocadillo ([ver Punto 3.5](#)) acompañado de una ensalada verde o de verduras crujientes.

Recuerde...

- Si va al restaurante en coche y le sobra un poquito de tiempo: aparque un poco lejos. No hay nada como una pequeña caminata a pie después de la comida para digerir bien.
- Recuerde que el que conduce no debe beber alcohol.

"La felicidad de cocinar" por Olivier ROELLINGER, Jefe de cocina (*Les maisons de Bricourt, Cancale*)

"Nosotros los cocineros encontramos la esencia de la felicidad en el acto de cocinar, en la sorpresa, la desorientación, la imaginación, la creación, la generosidad, en una palabra: en el placer.

La nueva generación de cocineros busca el "Santo Grial" en una alimentación ideal. La búsqueda de lo mejor y de lo más fresco, pescado o cosechado, la utilización de una gran variedad de productos, la predilección por las verduras, las riquezas del mar, los sabores agudos potenciados por los ácidos y las especias, la eliminación de las grasas y los azúcares inútiles... todo acerca a los nuevos cocineros a la armonía con la naturaleza."

3.7.- Como fast-food a menudo

- **Le gustan los restaurantes de comida rápida por su ambiente, la rapidez, la comida que ofrecen y por la vertiente práctica o económica.**
- **A sus hijos les encanta el fast-food y a usted esto le inquieta.**

El fast-food o comida rápida no constituye una fuente de problemas por sí misma, si no se abusa y si, como en cualquier local de restauración, se aprovechan lo mejor posible las posibilidades que se ofrecen. En caso de frecuentar estos locales, tenga en mente algunos principios.

SIGA LA GUÍA...

La hamburguesa

Constituye por sí misma un plato completo: compuesta de un hidrato de carbono (el pan), carne de vaca picada, un filete de pescado o pollo y algunas verduras (lechuga, cebolla, pepinillos).

El inconveniente es que resulta rica en grasas debido a algunos de sus componentes alimenticios, en concreto las salsas.

- Para limitar el aporte de grasas, elija la hamburguesa básica y evite las que contengan queso, beicon o el doble de carne.
- Procure elegir las que contengan más lechuga y verduras frescas.
- Si le dan a elegir panes especiales, elija los integrales o los de varios cereales.

Su acompañamiento

- Lo normal es acompañar la hamburguesa con patatas fritas. Esto no origina ningún problema siempre que esto no sea sistemáticamente. Los restaurantes de comida rápida también proponen muchas ensaladas que pueden perfectamente reemplazar las patatas fritas con la ventaja de que le añaden además variedad.
- Si le gusta la hamburguesa o las patatas con algún condimento, utilice mostaza o ketchup mejor que mayonesa, que es mucho más grasa.

La bebida

Puede reemplazar el tradicional refresco por agua o por un zumo de frutas "100% puro zumo". Si prefiere las bebidas carbonatadas, elija preferentemente las que no llevan azúcar (light). Si prefiere agua mineral, elija una rica en calcio (compruébelo en la etiqueta de la botella)

Los lácteos

- Los batidos representan una interesante fuente de calcio, especialmente si están elaborados a partir de leche semi o totalmente desnatada como proponen algunos restaurantes de comida rápida. No obstante tienen el inconveniente de ser demasiado dulces.
- Otra buena ocasión de obtener sus aportes de calcio sin consumir demasiadas grasas consiste en comprar las botellitas de leche o de yogur líquido que se ofrecen en la mayoría de los restaurantes de comida rápida.

El postre

Las ensaladas de frutas frescas, a menudo parte del menú, pueden reemplazar positivamente los pasteles y helados.

TRUCOS

- Si pide patatas fritas, elija porciones pequeñas en lugar de medianas o grandes. Así usted puede proporcionarse un pequeño placer suplementario con el postre o la bebida.
- Los condimentos de las ensaladas se facilitan en bolsitas individuales. Utilizando la mitad de una bolsita, e incluso menos, se le da suficiente gusto a la ensalada y se reduce el aporte de grasas.

3.8.- Me salto las comidas, no tengo tiempo para comer

- **Sobrecargado de trabajo, en pleno período de exámenes, demasiado cansado para hacer la compra o para preparar la comida... usted no se toma el tiempo de comer correctamente.**
- **A menudo se salta las comidas y calma su hambre con confitería, bollería, barritas de chocolate, refrescos, galletas dulces o saladas...**

Incluso cuando se tiene poco tiempo, algunos trucos y un poco de organización permiten darse gusto y además obtener grandes beneficios para la salud. Comprar más productos a base de frutas y verduras, seleccionar envases individuales y diversificar los platos precocinados son maneras sencillas de mejorar su situación nutricional (ver también Puntos 3.2 y 3.10).

SIGA LA GUÍA...

Alimentos fáciles de consumir por todas partes

- Tetrabricks pequeños de leche o de zumos de frutas, yogures líquidos en el momento del desayuno, de una pausa o en los medios de transporte;
- Varias frutas al día para calmar el apetito: es fácil y no exige ninguna preparación;
- Panecillos individuales integrales, con cereales o de harina de centeno acompañados, según el momento, de una porción de queso o de algunas porciones de chocolate, en lugar de pasteles y bollos;
- Compotas individuales: son prácticas y siempre pueden estar disponibles en un cajón del despacho o en un armario de cocina.

Una vez en casa...

- Piense en recalentar otras cosas que no sean sistemáticamente pizzas y snacks: elija platos preparados a base de verduras e hidratos de carbono, con carne o pescado; compense la ausencia de féculas comiendo pan.

Muchos productos en los estantes de congelados y comida preparada se venden en porciones individuales.

- Para conseguir fácilmente un montón de verduras:
 - las sopas de verdura listas para consumir se calientan en poco tiempo;
 - las verduras congeladas o en conserva se cocinan rápidamente. Se pueden comer con arroz, patatas...
 - verduras crujientes: zanahorias, pepino, rábanos, apio, endibias, etc.
- Beba fundamentalmente agua y opte por los zumos de frutas "100% puro zumo", o aguas aromatizadas mejor que refrescos carbonatados.

TRUCOS

- Cuando haga la compra, piense en comprar productos en envases individuales, como frutas, yogures... Siempre estarán preparados para seguirle en sus jornadas "a cien por hora".
- Si no tiene tiempo pero tiene esta posibilidad, haga que le lleven la compra a casa.
- Para poder comer una buena comida distendida y terminarla con un paseo, intente bloquear una hora en su agenda e indique que tiene una cita consigo mismo una vez a la semana.

3.9.- Yo no cocino

- **Usted no es de los que se sumergen en un libro de cocina y, en cualquier caso, tampoco tiene alma de chef.**
- **Aunque sabe cocinar, no tiene la posibilidad de hacerlo por falta de tiempo o de motivación (soledad, cansancio, falta de apetito, no tiene alimentos a mano...).**

No hace falta ser un experto en cocina para preparar comidas adaptadas a sus necesidades, a sus gustos o a sus hábitos. Teniendo en cuenta las recomendaciones nutricionales se pueden adoptar con bastante facilidad algunas soluciones prácticas.

SIGA LA GUÍA...

- Para preparar una bandeja de comida con lo que se tiene a mano, ponga énfasis en las frutas y legumbres crudas, el pan, los lácteos o quesos y el agua.
- Una colación por la tarde puede reemplazar la cena; por lo tanto debe ser lo más completa posible: puede ser "dulce" (por ejemplo: queso blanco + muesli + fruta + agua) o "dulce-salada" (por ejemplo: pan + queso + ensalada verde o ensalada de frutas o compota + té o café con leche).
- Si prefiere un(os) sándwich(es): (**ver Punto 3.5**).

Ponga énfasis en frutas y verduras

Las frutas y verduras son los alimentos a elegir cuando no se tiene ni tiempo ni ganas de cocinar.

- Todas las frutas se pueden consumir crudas y sin preparación – aparte de mondarlas – en cualquier momento: como postre, como plato principal o como entrada (melón, sandía, pomelo...).
 - Asimismo una cierta cantidad de verduras se pueden consumir crudas prácticamente sin preparación: pepinos, zanahorias, tomates, rábanos, champiñones, coliflor... bien al natural o cortadas en rodajas y aliñadas con una salsa ligera (vinagreta, queso blanco) con finas hierbas, al pimentón, al curry...).
 - No olvide que las ensaladas permiten mezclar de muchas maneras verduras frescas a su antojo: mezcla de fruta y verdura con trozos de jamón, pollo, atún, surimi (palitos de cangrejo) o con taquitos de queso y algunos frutos secos.
 - Por supuesto que existen también formas sencillas de cocinar las verduras: al vapor, para preservar los sabores y las cualidades nutricionales al máximo; hervidas, como por ejemplo en los potajes; al horno (tomates a la provenzal, verduras rellenas...); en la olla express con especias y hierbas aromáticas (cebolla, ajo, chalotas, hierbas...), un poco de agua y de vez en cuando un cubito de caldo concentrado sin grasa.
 - Para no tener que comer siempre la fruta al natural existen numerosas recetas sencillas y rápidas: en compota, al horno (manzanas al horno o frutas gratinadas), ensalada de frutas frescas o en conserva. En lugar de añadir azúcar a estas preparaciones, realce los sabores con un aroma (canela, vainilla, menta, limón, etc.).
-

Por lo menos 5 frutas y verduras al día: frescas si es posible, pero también congeladas y en conserva

- Es cierto que ciertas verduras frescas son interesantes tanto desde el punto de vista del sabor como desde el nutricional; no obstante congeladas o en conserva también garantizan un buen aporte en vitaminas y minerales y tienen la gran ventaja de que se tarda menos en prepararlas.
 - La cocción de verduras puede ser rápida, sobre todo para las verduras congeladas, en conserva y los productos de "4ª gama" (en bolsas) donde las verduras ya vienen peladas, cortadas, pre-lavadas o pre-cocinadas... No hace falta más que calentarlas algunos minutos en el microondas o en la sartén y condimentarlas con especias o hierbas aromáticas para acompañar carnes, pescados o legumbres.
-

Productos lácteos: para degustar tal cual o con una sencilla preparación

Al igual que las frutas y verduras, la leche, los lácteos y los quesos se pueden consumir sin ninguna preparación previa, tal cual.

De todos modos, también se pueden cocinar de muchas maneras sencillas o se pueden añadir a todo tipo de preparaciones para obtener el máximo de calcio y lograr el objetivo de consumir 3 productos lácteos diarios.

- Platos salados fríos: en sándwiches o tostadas, como salsas de ensalada (queso blanco o yogur a las hierbas, limón, especias);
- Platos dulces fríos: leche natural, chocolateada o con frutas variadas, postres a base de yogur o de queso blanco con miel o frutas de temporada;
- Platos salados calientes: salsa bechamel, queso fundido en un sándwich mixto o en un bocadillo caliente, gratinados (pastas gratinadas, gratinados de verduras)...
- Platos dulces calientes: leche con el café, té o chocolate, e incluso con canela o azahar; cremas, flanes, tartas de frutas, tartas de queso...

Formas de cocinar sencillas, sabrosas y poco grasas

Las carnes y pescados pueden ser:

- A la parrilla; salteados en una sartén antiadhesiva sin materia grasa; asados al horno con una guarnición de rodajas de tomates, cebollas u otras verduras en el fondo del plato;
- En papillote al horno, es decir, envueltos en una lámina de papel de aluminio con especias, limón y verduras de su elección.
- Cocido al vapor o ligeramente hervido en el caso del pescado.

TRUCOS CULINARIOS

Salsa ligera de nata líquida

Caliente a fuego lento nata líquida ligera, añádale un poco de mostaza, luego las hierbas o especias que a usted le gusten.

Esta salsa sirve para condimentar parrilladas, frituras, hervidos o alimentos al vapor.

Salsa ligera de tipo bechamel... sin mantequilla

Disuelva la fécula de maíz en algunas cucharadas de leche. Añada el resto de la leche. Calientela hasta que rompa a hervir removiéndola sin cesar. Hágala hervir todavía durante tres minutos y continúe removiéndola. Salpimiente moderadamente. Retirada del fuego añada una yema de huevo y mézclelo todo.

Esta salsa sirve de condimento para platos como endibias con jamón, coliflor, puerros al vapor...

Base de cocción de carnes o aves

Engrase el fondo de la sartén con una cuchara sopera de aceite (de oliva, si le gusta); dore en él una cebolla, ajo o chalotas; añádales champiñones y/o tomates.

3.10.- Tiendo a picar entre las comidas

- **En casa, en su lugar de trabajo, en la calle o en los transportes públicos, usted multiplica las ocasiones de comer alguna cosilla que es, por desgracia con demasiada frecuencia, dulce y/o grasa: pasteles, bollos, barritas de chocolate, caramelos, chocolate, bebidas azucaradas...**
- **Usted pica para compensar una sensación de aburrimiento o de carencia (por ejemplo, si acaba dejar de fumar), o sencillamente porque quiere darse el capricho.**

La forma de comer a lo largo del día puede tener consecuencias en el estado nutricional si no se controla lo suficiente. Pero repartir la ingesta de alimentos durante el día en función de sus actividades, obligaciones, ganas y modo de vida no es cosa fácil.

Debido al riesgo que entraña el consumo excesivo de azúcar, grasas y sal, el picoteo es poco recomendable para el mantenimiento tanto de un buen estado nutricional como de un buen estado de salud. Por tanto ¿qué hacer cuando a uno le gusta picar?

SIGA LA GUÍA...

Lo interesante del tentempié y de la merienda

Es mejor autorizarse a verdaderas pequeñas comidas entre las principales colaciones – un tentempié por la mañana o una merienda por la tarde – que comer de modo anárquico y continuo. Estas comiditas le cortarán las ganas de picar en los intervalos de tiempo en los que no haya una comida a la vista.

¿Qué elegir para sus tentempiés y meriendas?

Aunque no están totalmente prohibidos, es preferible evitar comer sistemáticamente: barritas de chocolate, pasteles, caramelos o chocolates, patatas fritas, frutos secos, charcuterías grasas, refrescos u otras bebidas de alto contenido calórico...

- Elija lo más frecuentemente que pueda alimentos que a su vez tengan interés nutricional y que además le gusten. Según su hambre, sus apetencias, el momento y el resto de alimentos consumidos durante el día tome: una fruta, un zumo de frutas (preferentemente "100% puro zumo de frutas" o una compota, uno de los 3 productos lácteos recomendados al día (alterne yogur, queso blanco y queso), un cereal (una rebanada de pan con, ocasionalmente, una o dos porciones de chocolate, o un poco de miel, o de mermelada, biscotes, cereales de desayuno poco azucarados), verduras para mordisquear (tomatitos cherry, zanahorias...).
- De beber tome agua o una bebida poco calórica caliente o fría.
- Una sola regla: juegue con la variedad, la complementariedad e intente disminuir la cantidad de alimentos que consume fuera de las comidas...

Intente escuchar sus sensaciones de hambre. Entre comidas, si le entran ganas de comer algo, pregúntese si verdaderamente tiene hambre.

La importancia de los alimentos en la comida principal

- Para reducir el picoteo, la composición de las principales comidas del día juegan un papel primordial. De hecho, para aguantar hasta la siguiente comida sin tener un "hambre de lobo", hace falta encontrar energía "que dure".

Según la comida, esta energía la pueden facilitar hidratos de carbono como:

- el pan (blanco y sobre todo integral o de cereales),
- los cereales (pasta, arroz, trigo pre-cocido, cereales de desayuno),
- las patatas,
- o las legumbres.

Los puede comer en cada comida y según el apetito que tenga. Debido al azúcar que aportan, la sensación de saciedad se mantiene durante más tiempo.

- Las frutas y verduras gracias a las fibras que contienen también tienen la propiedad de saciar. Esto retrasa las ganas de comer y limita asimismo el picoteo.

TRUCOS

- Saciar la sed puede resultar suficiente como para satisfacer los antojos. Por lo tanto, en caso de unas ganas irresistibles de comer, comience por beber un gran vaso de agua o una bebida poco calórica como leche desnatada, un refresco light (sin azúcar) o una bebida caliente poco o nada azucarada.
- Una fruta de temporada que le guste – y que contribuya a conseguir el objetivo de 5 frutas y verduras al día – o un yogur, pueden reemplazar cualquier producto de picoteo.
- Ponga énfasis en la variedad de panecillos de nuestras panaderías y elija los que más le gusten: panes de fantasía, panes integrales o con harina enriquecida Aportan almidón y fibras que le "saciarán". Atención, los bollos de leche o el croissant de chocolate son bollería y por lo tanto son ricos en grasas y azúcar. Desde el punto de vista nutricional no son equivalentes al pan.

3.11.- Siempre tengo hambre

- **Siempre tiene ganas de comer, en cualquier momento del día, en cualquier lugar; usted tiene la impresión de no saciarse jamás, ni siquiera después de una buena comida**

Tener hambre antes de comer es una cosa excelente, porque se come con mucho más gusto. Sin embargo, tener hambre después de una comida adaptada a sus necesidades ya es un problema.

Durante de las comidas, el sistema digestivo envía señales cada vez más intensas al cerebro que hacen disminuir las ganas de comer. Algunas personas reciben estas señales que les permiten parar de comer sin esfuerzo. Pero hay muchas otras cuyo mecanismo funciona mal o no funciona.

SIGA LA GUÍA...

¿Por qué tiene siempre hambre?

- **Primera posibilidad:** usted no come lo suficiente durante las comidas.

Este puede ser el caso, por ejemplo, de un régimen de adelgazamiento demasiado restrictivo que no permite alcanzar la saciedad satisfactoria a lo largo de las comidas, creando una sensación permanente de hambre fuera de las comidas. Poca gente puede aguantar mucho tiempo esta sensación de hambre. De hecho, los regímenes demasiado severos entrañan a menudo pérdidas de control que hacen comer de modo excesivo y que anulan por tanto los eventuales beneficios del régimen de adelgazamiento.

- **Segunda posibilidad:** mientras come no está atento a las señales de saciedad que le envía en concreto su estómago advirtiéndole de que usted ya no tiene hambre.

Puede que le hayan repetido tantas veces: "termínate el plato", "no está bien tirar la comida", etc. que usted haya aprendido a ignorar la sensación de saciedad.

Es fundamental que usted se entrene para percibir esta sensación y a obedecerla. Comer lentamente le ayudará.

Cómo conseguir saciarse mejorando su equilibrio nutricional

- Siempre que sea posible es preciso consumir alimentos ricos en agua y fibras como las frutas y verduras, ya que aumentan la sensación de saciedad después de la comida. Se recomienda al menos una fruta y una verdura (cruda o cocida, natural o preparada) en cada comida y en caso de que le entre hambre a lo largo del día. Hay que comer al menos 5 frutas y verduras al día.
- A la inversa, los alimentos muy grasos y /o muy dulces son particularmente ricos en calorías: aportan mucha energía en cantidades pequeñas dejando la impresión de haber comido poco. En este caso, usted vuelve a tener hambre rápidamente ya que su estómago no se ha llenado lo suficiente durante la comida. Consumir féculas, en concreto cereales y legumbres, con pocas materias grasas añadidas, y reducir el consumo de alimentos grasos favorece tanto el estado nutricional como la lucha contra esta sensación de hambre.
- Por otro lado, evite ceder a la tentación de picar (**ver Punto 3.10**). Debido al riesgo que entraña consumir demasiado azúcar, grasas y sal, el picoteo es, de hecho, poco favorable para el mantenimiento de un buen estado nutricional y de una buena salud.
- Para finalizar, si quiere lograr un buen equilibrio entre sus gasto energético y sus aportes calóricos, efectúe al menos el equivalente a 30 minutos de marcha rápida diaria (suba escaleras, desplácese a pie al máximo, etc.).

TRUCOS

Intente progresivamente:

- Servirse menos
- Comer lentamente
- Evitar repetir

3.12.- No me gustan algunos alimentos

- **A usted no le gustan algunos alimentos, o una familia entera de alimentos, que por tanto excluye de su alimentación.**
- **Se pregunta si se pueden reemplazar los alimentos que no le gustan. O si se puede pasar sin ellos. En resumen, cómo conciliar los gustos y... los buenos aportes nutricionales.**

Solamente se analiza en este apartado el caso de la aversión alimentaria, es decir el rechazo hacia algunos alimentos, pero no la alergia alimentaria.

Excluir ciertos alimentos de su alimentación puede ser un factor de desequilibrio nutricional.

Por tanto hace falta buscar bien los alimentos que los reemplacen o un modo de prepararlos o de asociarlos que le permitirá consumir los alimentos que no le gustan.

SIGA LA GUÍA...

Reemplace el alimento excluido por otros alimentos de la misma familia.

Existe tal variedad de productos dentro de una misma familia de alimentos que a menudo es posible encontrar alimentos similares al que hemos excluido con propiedades nutricionales parecidas.

- Si no le gusta esta fruta o aquella verdura, intente encontrar entre las numerosas variedades y formas que existen (frescas, en conserva o congeladas), las que le más gusten para poder consumir al menos 5 frutas y verduras diarias. De hecho, si le conviene, puede dar prioridad a las frutas en detrimento de las verduras (o a la inversa) o elegir las que a usted más le gusten, incluso si siempre son las mismas. No obstante, recuerde que la diversidad favorece a la salud.
- Si no le gusta la leche "sola", mézclela con otros alimentos: en platos salados (gratinados, flanes de verduras...) o azucarados (flanes, cremas, natillas...). Otros lácteos (yogures y quesos) también contribuyen a aportar calcio. De este modo podrá consumir los tres productos lácteos diarios recomendados. Respecto a los quesos, dé prioridad a los más ricos en calcio y a los menos grasos y salados.

¡Atención!: la mantequilla y la nata líquida, aunque provienen de la leche, son pobres en calcio y en proteínas y además son ricas en grasas. Los nutricionistas no las cuentan entre los 3 productos lácteos diarios recomendados, sino entre las materias grasas.

- Si no le gusta algún hidrato de carbono intente reemplazarlo por otro hidrato de carbono: por ejemplo, las pastas pueden ser sustituidas por arroz, maíz, trigo precocido o pan (sobre todo integral, enriquecido o con cereales). Variar los hidratos de carbono facilita comerlos en cada comida.
- Si no le gusta la carne roja, reemplácela por la carne blanca de ave, huevos y sobre todo pescado (se recomienda comer pescado al menos 2 veces por semana). Todos los productos de esta familia de alimentos contienen proteínas de buena calidad.

Encuentre el modo de preparación que más le guste

Un modo de preparación diferente le puede permitir apreciar alimentos que tiene tendencia a eliminar.

- Crudo o cocinado, lo importante es encontrar el modo que mejor se adapte a su paladar: al vapor, al horno, en papillote, a la parrilla, al natural o acompañado de distintas salsas, más o menos especiadas...
- Un alimento también se puede aceptar mejor si se asocia con otro. De este modo se pueden mezclar verduras e hidratos de carbono, añadir cubitos de queso a las ensaladas...

¿Se puede reemplazar toda una familia de alimentos?

- La complementariedad de dos alimentos permite, en ciertos casos, paliar la ausencia de toda una familia de alimentos (**ver Punto 3.21**). Por tanto, si se come poca carne, pescado y huevos, la asociación "cereales/legumbres" es interesante para mejorar la calidad de las proteínas vegetales. Este es el caso de la sémola asociada a los garbanzos en el cuscús; del maíz y los frijoles rojos o del arroz y las lentejas. Pero cuidado, si usted no come productos cárnicos, cubrir sus necesidades de hierro puede ser complicado, sobre todo si sus necesidades fisiológicas son importantes (niños, mujeres desde la pubertad hasta la menopausia, mujeres embarazadas...).
- Si bebe agua mineral y consume pocos productos lácteos, ponga énfasis en las aguas ricas en calcio y pobres en sodio (compruebe esto en la etiqueta del producto).

3.13.- Me encanta invitar con frecuencia y hacer fiestas

- Entre semana o los fines de semana invita con frecuencia a familia, amigos o colegas y le gusta disfrutar con ellos.
- Le gusta cuidar la decoración de la mesa, la presentación de los platos, la música que elige, o sencillamente el ambiente en general.

Al igual que una comida en un restaurante, recibir y hacer fiestas no tiene porque alterar necesariamente el equilibrio alimentario. Durante la semana se puede lograr este equilibrio, ya que se pueden compensar algunos excesos gracias a otras comidas.

SIGA LA GUÍA...

Los aperitivos

- Las bebidas alcohólicas y la moderación van a la par. Puede proponer alcoholes con menos calorías, en concreto sin mucha azúcar u otras bebidas sin alcohol (cócteles, licores sin alcohol...) o zumos de frutas y verduras, normalmente con mucho colorido y agradables al paladar, e incluso bebidas *light*.
- Limite los cacahuets y otros frutos secos oleaginosos, las patatas fritas y las galletitas saladas que son a la vez muy grasas y saladas (**ver Punto 3.17**). Reemplácelas por:
 - canapés elaborados con panes especiales (integral, con sésamo, con cereales, etc.) y verduras (tomates cherry, pepino sobre una salsa de queso blanco ligero, perejil...
 - verduras o frutas frescas crujientes (servir la salsa aparte): bastoncillos de pepino o de zanahoria, rabanitos, pepinillos u otros encurtidos, tomatitos cherry, coliflor, cubitos de melón o sandía, champiñones crudos...
 - mini pinchitos: pepino-salmón ahumado, jamón serrano con ciruelas pasas, bastoncillos de apio con roquefort.

Indicaciones sobre el alcohol

Se considera un límite aceptable que las mujeres consuman hasta 2 vasos de vino de 10 cl. diarios y hasta 3 vasos los hombres. 2 vasos de vino equivalen a 2 cervezas de 25 cl. (2 botellines) y a 6 cl. de destilados.

El consumo excesivo de alcohol representa riesgos para la salud como ganar peso y otras enfermedades más directamente ligadas al alcohol. Además se desaconseja fuertemente si se tiene que conducir. A las mujeres embarazadas se les aconseja eliminar por completo el consumo de bebidas alcohólicas.

La comida

- Como entrantes intente dar prioridad a las verduras crudas, ensaladas mixtas, sopas frías (gazpacho) o calientes o mousse de verduras.
Si de vez en cuando sus entrantes son ricos en grasas (charcutería, quiche...) compénselo con un plato fuerte más ligero (pescado, carne y verduras a la parrilla).
- Ponga énfasis en las salsas ligeras a base de queso blanco ligero, nata líquida "light", yogur, mostaza, pulpa de tomate, etc. para reemplazar las salsas clásicas, generalmente muy ricas en materias grasas. No olvide las especias: aromas y condimentos ensalzan el sabor de sus platos.
- Algunos quesos son grasos y salados, pero casi todos son una excelente fuente de calcio (**ver Puntos 3.1 y 3.16**). Intente dar prioridad a aquellos que aporten más calcio y menos grasas.

La vinagreta "saludable" de Marc VEYRAT, Jefe de Cocina (La Ferme de mon Père, Megève y l'Auberge de l'Eridan, Annecy)

- Coja 2,5 dl. de caldo de verduras filtrado (como el de nuestras madres: agua, zanahorias, cebolla, puerros y un manojito de especias); añádale medio terrón de azúcar frotado en una cáscara de naranja. Calentar hasta que hierva.
- Añada 5 cl. de vinagre balsámico + 5 cl de vinagre blanco (neutro) + 5 cl. de aceite de cacahuets + 5 cl. de aceite de oliva o de avellana + una pizca de sal + un giro de molinillo de pimienta.
- En cuanto haya hervido, mézclelo y resérvelo a temperatura ambiente.
- Cada vez que lo utilice, vuélvalo a mezclar hasta obtener una emulsión uniforme.

Esta receta es dietética ya que no lleva la mitad de aceite que una vinagreta tradicional (el aceite se sustituye por el caldo de verduras).

- Por supuesto intente moderar el consumo de refrescos, galletitas, bombones, postres... sobre todo si la comida es en sí rica (en grasas, alcohol, etc.). Por ejemplo, evite las pastas a la hora del café si ya ha servido una tarta u otro postre dulce.
- Como postre, una ensalada de frutas o una cesta de fruta pueden sustituir los clásicos dulces.
- Con el fin de respetar todos los gustos, evite saturar la comida en exceso, permitiendo que cada invitado la saque según su criterio; utilice preferentemente sal yodada.

Para hacer fiestas a menudo ¡hay que ser resistente!

La práctica regular de un ejercicio físico es especialmente aconsejable cuando se celebran fiestas con frecuencia; máxime cuando sus beneficios se pueden notar sin necesidad de practicarlos intensivamente. Las palabras claves son "moderación" y "frecuencia": más vale practicar a menudo un ejercicio físico moderado que practicarlos intensivamente... pero rara vez.

Se aconseja andar treinta minutos diarios de marcha, o cualquier ejercicio equivalente como subir escaleras, darse un paseo en bicicleta o con patines, o hacer una limpieza de la casa en profundidad.

3.14.- No como más que platos preparados que compro en las tiendas

- **Como no se le ocurre qué cocinar con frecuencia compra platos ya elaborados.**
- **Usted vive solo; por eso aprecia los envases individuales de estos productos.**
- **Ni sabe, ni le gusta, ni tiene tiempo para cocinar: recalentar un plato ya preparado es para usted una buena solución.**

Los platos cocinados de las tiendas son decididamente prácticos, y comprenden una gran variedad que va desde los entrantes (ensaladas mixtas, volovanes, sopas) a los pasteles salados, pizzas y hojaldres pasando por otros platos a la francesa (pisto manchego, fabada...) o platos más exóticos (comida mejicana, india o china...).

Aún así, parece difícil seguir las recomendaciones nutricionales cuando no se consumen más que este tipo de productos ya que no se puede controlar ni sus métodos de preparación ni su composición.

- Un modo de conseguirlo es procurando que haya variedad en la elección de estos platos, tanto desde el punto de vista de contenido como de forma (frescos, congelados, en conserva...).
- Además se pueden preparar platos sencillos fáciles y rápidos sin tener que ser un cocinero experto, pero siempre teniendo en mente algunos consejos nutricionales.

SIGA LA GUÍA...

Cómo comer bien a base de platos cocinados

Un buen método es estudiar la composición de estos platos leyendo sus etiquetas ([ver Punto 3.1](#)); así podrá:

- Seleccionar los platos cocinados que contengan una mayor variedad de alimentos y que incluyan preferentemente verduras y un hidrato de carbono;

- Consumir moderadamente platos ricos en grasas como los que contienen hojaldres, son ricos en salsas o son entrantes aderezados con mayonesa;
-

Nota

El contenido en grasas (o lípidos) aparece a veces en la etiqueta. Un plato que contenga más de 10% de grasas (10 gr. de grasa por 100 gr. de producto) se considera graso.

- Elegir ensaladas sin aderezar le permitirá utilizar aderezos menos grasos e utilizar aceite (de colza, de oliva, de nuez...). Se aconseja variar de aceite para beneficiarse de sus efectos positivos específicos.

Es importante completar los platos cocinados, congelados o en conserva con:

- Un potaje o una ensalada como primer plato;
- Una fruta y un lácteo (yogur, queso blanco) como postre.

Bien es cierto que algunos platos preparados son muy completos desde el punto de vista nutricional y no necesitan estar precedidos por un entrante.

Algunas ideas para cambiar los platos preparados *(ver también Punto 3.9)*

Si no tiene tiempo

- El uso de legumbres no cocinadas, en conserva o congeladas, reduce mucho el tiempo de preparación y permite elegir el aderezo.
- Las pastas, el arroz, la sémola o el trigo pre-cocido son ingredientes rápidos y fáciles de cocinar. Además en las tiendas también existen numerosos productos de "cocción rápida".
- La carne, las aves y el pescado se pueden cocinar fácilmente si se eligen trozos para freír o hacer a la parrilla. Si quiere algo todavía más fácil piense en huevos, jamón o una lata de atún "al natural".
- De vez en cuando el queso puede también reemplazar un plato de carne o pescado.
- Los lácteos y las frutas, siempre "listos para consumir", son perfectos para completar una comida preparada a toda velocidad.

Si le da igual no saber cocinar o si se le ocurren pocas ideas

Preparar platos muy sencillos y alternarlos con platos preparados de tienda permite dar más variedad a su alimentación.

Con frecuencia más que saber cocinar lo que faltan son ideas. No dude en hojear libros de recetas sencillas o en intercambiar sus ideas sobre los platos más habituales con sus más allegados...

Preparar uno mismo lo que uno come permite controlar los sabores y lo que se añade, sobre todo en lo que se refiere a sal y materias grasas.

3.15.- Me controlo para no engordar, estoy a régimen

- **Tiene miedo de engordar o cree que gana peso con facilidad.**
- **Se encuentra demasiado gordo/a y le gustaría perder algunos kilos.**
- **Intenta seguir a menudo regímenes de adelgazamiento.**

Es totalmente posible mantener un peso razonable, e incluso adelgazar, con los aportes nutricionales correctos. Una elección alimentaria adecuada a sus necesidades y asociada a

una actividad física bien integrada en su vida cotidiana es un buen método para regular su peso.

- Los regímenes que permiten controlar mejor su peso son aquellos pobres en materias grasas y ricos en frutas y verduras. Pero también hace falta saber adaptar las recomendaciones en función de sus gustos para adoptar buenos hábitos alimentarios. Así no se vendrá abajo los días en que esté bajo/a de moral.
- Cuando se hace un régimen, no se debe comer demasiado ni demasiado poco. Los regímenes demasiado severos no se pueden seguir mucho tiempo y a menudo provocan una subida de peso muy rápida tras el final de la dieta, frecuentemente más allá del peso inicial (efecto "yo-yo").

SIGA LA GUÍA...

Frutas y verduras: alimentos a elegir

Ricas en fibras, las frutas y verduras tienen el poder de saciar y de retardar el hambre.

Por tanto, sea cual sea el régimen que siga, coma frutas y/o verduras con cada comida, crudas o cocinadas, frescas si es posible (si no, congeladas o en conserva) como entrante, plato principal y/o postre. Para la salud y la línea se aconseja comer al menos 5 frutas y verduras diarias.

Las verduras

- crujientes": algunas verduras (pepino, zanahorias, tomates, rábanos, champiñones, coliflor...) aliadas de los regímenes se pueden consumir crudas, incluso sin materias grasas; en cualquier caso evite la mayonesa y las vinagretas clásicas o elija vinagretas ligeras, queso blanco...
- en ensaladas: limitando la cantidad de grasa del aliño;
- al vapor: este tipo de cocción permite conservar un máximo de sabor y cualidades nutricionales;
- en sopa o potaje;
- al horno u olla express con especias y hierbas aromáticas (cebolla, ajo, chalotas, hierbas...), un poco de agua y en ocasiones un cubito de caldo concentrado sin grasa.

Las frutas

Dé prioridad a las frutas frescas, aunque también las puede consumir:

- en compota (sin azúcar),
- al horno (gratinadas, con o sin un poco de grasas o azúcar)
- en ensalada (frutas frescas y/o cocidas). Para evitar añadir azúcar, utilice aromas como canela u hojas de menta.

No prescindir de los otros alimentos

- Los cereales, preferentemente integrales puesto que son ricos en fibras (pan, pastas, arroz, trigo pre-cocido...), patatas y legumbres no se deben erradicar. Más bien a la inversa, se pueden consumir con cada comida.

Comer hasta la saciedad pasta, arroz e incluso patatas no hace engordar si en su preparación se utilizan pocas grasas.

- Lácteos: consuma 3 diarios, procurando elegir quesos pobres en materias grasas y ricos en calcio. Intente limitar el consumo de postres lácteos grasos y dulces (**ver Cuadro1 sobre contenidos de calcio y grasas de algunos quesos y productos lácteos frescos**).
- Coma pescado al menos 2 veces por semana.
- Elija las piezas de carne más magras como: escalopes, filetes de cerdo, redondo de ternera, bistecs, aves (pollo y pavo), conejo, etc.

Cocinar carnes y pescados con pocas materias grasas

- A la parrilla; salteadas en una sartén antiadhesiva sin materias grasas; al horno, poniendo en el fondo de la bandeja una guarnición de tomates, cebolla u otras verduras en rodajas;
- En el horno al papillote (envueltas en una lámina de aluminio con las especias y verduras de su elección);
- Pescados al vapor o hervidos.

TRUCOS CULINARIOS

Algunos platos tradicionales se pueden cocinar de una forma más ligera.

- **Carne al estilo Burguignon**
Ponga las verduras en rodajas y las especias en una olla express (con una cucharada sopera de aceite para 4 ó 5 raciones); añada la carne y riéguelo todo con un poco de agua, vino, cerveza o sidra según los gustos de cada uno.
- **Ternera blanca o pollo a la cazuela**
Añadir fécula de maíz y champiñones en rodajas con zumo de limón para realzar su untuosidad y su sabor.

Limitar el consumo de productos con muchas calorías...

... concretamente los alimentos grasos y dulces. Sin eliminarlos completamente (podemos tomarlos de vez en cuando), conviene no comerlos con demasiada frecuencia: barritas de chocolate, pasteles, caramelos, chocolate, patatas fritas, aperitivos salados, cacahuetes, frutos secos, charcutería grasa.

Qué beber

- Beba toda el agua que quiera, durante las comidas o fuera de ellas.
- Evite consumir bebidas alcohólicas o azucaradas como refrescos, que contienen demasiadas calorías; estas últimas se pueden reemplazar por refrescos light o por zumos de frutas "100% puro zumo".

Evite saltarse comidas

Saltarse las comidas, especialmente el desayuno, no permite controlar ni su peso ni el que pierde. Esta práctica puede provocar ataques de hambre que llevan a consumir alimentos no recomendables.

¡Muévase!

La actividad física cotidiana no se reduce a la práctica de un deporte; significa también subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, caminar a buena marcha en los trayectos cortos, descender del autobús o del metro una estación antes de llegar a su destino, hacer bricolaje, jardinería o limpiar la casa.

3.16.- Con frecuencia como queso y/o charcutería

- **A usted le gusta el queso; fácil de consumir, agradable al paladar, lo consume a menudo y en grandes cantidades, durante las comidas o entre ellas.**
- **Asimismo a usted le encanta la charcutería en todas sus formas.**

Los quesos y las chacinas, como todos los alimentos, no son en ningún caso alimentos que haya que convertir en malditos o condenar en nombre de la nutrición. Como siempre que se trata de alimentación todo es una cuestión de equilibrio. Siembre buscando integrar las recomendaciones nutricionales, es perfectamente concebible darse un gusto de vez en cuando con de una tabla de quesos y una ensalada o con una buena tabla de embutidos. Con una condición: ser un consumidor "razonable" a largo plazo.

SIGA LA GUÍA...

Los quesos

Calcio, pero también grasas y sal...

Aunque entre ellos hay muchos que son grasos y más bien salados, los quesos constituyen, no obstante, una excelente fuente de calcio.

Por lo tanto es preferible favorecer aquellos que aportan más calcio y menor cantidad de sal y grasas (**ver Cuadro 1 sobre contenidos de calcio y grasas de algunos quesos y productos lácteos frescos**). Leer las etiquetas de los quesos envasados le ayudará a elegir si sigue estos criterios.

- Quesos particularmente ricos en calcio: gruyère, edam, gouda, azul, etc.
- Quesos de pasta blanda menos ricos en calcio: camembert o brie.
- Quesos relativamente pobres en calcio: de cabra.
- Quesos esencialmente ricos en materias grasas y sal y bastante pobres en calcio: quesos fundidos, triple-crema y quesos para untar (al ajo y las finas hierbas, semi-salados).

Cuanto más seco sea un queso (resistente a la presión de los dedos) más posibilidades tiene de ser rico en calcio.

Queso y al menos 5 frutas y verduras al día

Aunque según la tradición francesa el queso se degusta entre el plato caliente y el postre, uno se puede permitir algunas fantasías y cambiarlo de lugar dentro del menú, tanto para satisfacer sus ganas como para no olvidar otros alimentos interesantes desde el punto de vista nutricional.

Por ejemplo, mezclándolo con verduras y verduras crudas, se puede aumentar a la vez el consumo de calcio y el de frutas y verduras.

Algunas ideas de combinaciones posibles

- Como entrante: queso de vaca + endibias, queso feta + tomates, queso de cabra caliente + ensalada verde;
- Como plato caliente: varias verduras gratinadas, puerros + queso de cabra, endibias + queso de vaca;
- Como plato principal, excepcionalmente, quesos surtidos + ensalada + pan (integral o de cereales).

Charcutería

¿Carne, pescado o charcutería?

Consumir a lo largo de la misma comida charcutería y un plato de carne o de pescado es repetitivo ya que todas son fuentes de proteínas animales. Por ejemplo, una loncha de jamón (curado o cocido) es de hecho, nutricionalmente hablando, muy parecida – por no decir igual – que un trozo de carne.

¿Cuáles elegir?

Los productos de charcutería se componen de una cantidad mayor o menor de carne (de cerdo y de otras especies), de grasa y de sal. La oferta es de gran variedad. Desde un punto de vista nutricional, es preferible elegir jamón (curado o cocido), beicon, legua o butifarra, ya que son bastante menos grasos que el salchichón, las salchichas, los chicharrones y otros embutidos.

De hecho, recuerde que para freír o hacer al horno salchichas, merguez (salchichas morunas) o morcilla, no se necesita añadir materias grasas.

Los productos de charcutería aportan bastante sal a los platos: no es necesario echar más sal.

¿Cómo acompañarla?

- El primer aliado es el pan, un elemento favorable para el equilibrio alimentario. A ser posible enriquecido, integral, de centeno o cereales, su sabor potencia tanto el del jamón como el de otras chacinas.
- En general, para comenzar una comida, es preferible hacerlo con verduras crudas, verduras cocidas, ensalada, o sopa que con charcutería. Pero nada impide de vez en cuando asociarla a las verduras crudas (rabanitos y salchichón) o a las frutas (melón o pomelo con jamón curado), e incluso integrarlas en una ensalada mixta (cubitos de jamón con tiras de beicon).
- Si se consume charcutería como plato principal, por ejemplo salchichas, merguez (salchichas morunas) o morcilla, aligere el acompañamiento: verduras al horno, arroz oriental, sémola con tomate, patatas al vapor, etc.

TRUCO CULINARIO

Algunos taquitos de beicon, ahumado o no, aportan una nota agradable a nuestras recetas. Para obtener mejor sabor y menos grasa, dórelos en una sartén seca, deposítelos sobre papel absorbente y después añádalos al plato.

3.17.- Me chiflan los aperitivos salados

- **Le vuelven loco/a las galletas saladas, las patatas fritas, los cacahuetes, los pistachos, los frutos secos, en cualquier momento del día o en las fiestas...**
- **Usted toma normalmente el aperitivo y le gusta acompañarlo con estos aperitivos salados.**

Consumidos de vez en cuando y en pequeñas cantidades, los productos salados de tipo "aperitivo" son aceptables. No obstante – muy ricos en grasas y sal – desde el punto de vista nutricional no se deben consumir regular, , me, nt, e. **SIGA LA GUÍA...**

Otros aperitivos

Es posible reemplazar estos alimentos salados, especialmente en el momento del aperitivo, por alimentos con menos calorías: rabanitos, pepinillos u otros encurtidos, tomatitos cherry, trocitos de coliflor, cubitos de melón, de sandía o de pepino, champiñones crudos o a la plancha, surimi (como palitos de cangrejo), quisquillas, mejillones, huevos de codorniz y canapés hechos con panes especiales: integral, con sésamo, de cereales, etc. (**ver Punto 3.13**).

Los alimentos salados dan sed

Este tipo de alimento, muy salado, da ganas de beber. En este caso el agua o las bebidas poco azucaradas son más apropiadas para saciar la sed que consumir bebidas alcohólicas o azucaradas, ya que son poco favorables para una buena nutrición y una buena salud.

Para los amantes de los frutos secos

Mejor que comerlos tal cuales (arriesgándose a consumir demasiados), asocie los frutos secos a algunas verduras crudas o frutas:

- cacahuetes tostados en seco y triturados con zanahorias rayadas,
- piñones y canónigos,
- nueces y endibias,
- pistachos y lombarda,
- láminas de almendras tostadas y fruta cocida (manzana, pera, albaricoques).

Frutos secos, desecados u oleaginosos: diferéncielos

Gracias a su composición que contiene ciertos ácidos grasos (poliinsaturados), vitaminas y

otros microcomponentes, los frutos oleaginosos sin sal añadida (cacahuets, nueces, almendras, avellanas, anacardos, pecanas, aceitunas) tienen un probado interés nutricional.

Pero cuidado:

- no se deben consumir en grandes cantidades ya que son altamente calóricos.
- hay que evitar los salados para limitar los excesos de sal.

Estos frutos oleaginosos son nutricionalmente diferentes de las frutas desecadas con azúcar añadida (cubitos de piña, de papaya, trozos de manzana, láminas de coco...). También hay que diferenciarlos de otros frutos secos naturalmente ricos en azúcar (pasas, orejones, plátanos, ciruelas pasas, dátiles, higos). No obstante, ninguno de ellos debe consumirse en grandes cantidades.

¡Atención! Ningún fruto seco, desecado u oleaginoso se puede incluir dentro del objetivo nutricional que consiste en consumir al menos 5 frutas y verduras al día.

3.18.- Me encanta beber

- **Diariamente bebe vino, cerveza o destilados.**
- **Usted sólo bebe algunos aperitivos o digestivos durante la semana... Vino sólo en las comidas o algunas cervecitas para apagar la sed... Sólo algunas cervezas entre amigos, en fiestas...**

No se recomienda beber más de 2 vasos de vino de 10 cl. diarios tratándose de mujeres o más de 3 vasos cuando se trata de hombres. 2 vasos de vino equivalen a 2 botellines de cerveza o 6 cl. de alcohol fuerte (**ver cuadro sobre el alcohol en el [Punto 3.1](#)**).

SIGA LA GUÍA...

- En preciso saber que el alcohol, al contrario que las proteínas, glúcidos, lípidos, vitaminas o minerales, no es biológicamente necesario. La disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares sugerida por ciertos estudios (y no claramente demostrada) no se observa más que en las consumiciones inferiores a 2 vasos de vino diarios o su equivalente.
- Es importante recordar que para prevenir el riesgo de cáncer, se recomienda no consumir alcohol.
- Además de efectos nefastos en numerosas funciones del organismo, en caso de consumo excesivo, el alcohol tiene asimismo consecuencias negativas desde el punto de vista nutricional.

Algunas cifras

El alcohol aporta gran cantidad de calorías: 1 gramo de alcohol aporta 7 kilocalorías (comparativamente 1 gramo de proteínas o de glúcidos aportan 4 kilocalorías), ¼ de litro de vino (de 11 grados) aporta cerca de 180 kilocalorías, ¼ de litro de cerveza 100 kilocalorías y 2 vasos de whisky 150 kilocalorías.

Cuadro 3. Contenido de alcohol de algunas bebidas

Tipo de bebida alcohólica	Porcentaje de alcohol (grados alcohólicos)	Cantidad de alcohol aportado En función del volumen consumido
Cerveza	6°	12 gr. de alcohol en un botellín de cerveza
Vino	11°	8 gr. de alcohol en una copa de vino
Cava	13°	10 gr. de alcohol en una copa de

		champán
Oporto	19°	12 gr. de alcohol en un vaso de oporto
Whisky	40°	10 gr. de alcohol en 3 cl. de whisky
Anís	45°	11 gr. de alcohol en 3 cl. de anís

Para beber con moderación

Si a usted le gustan las bebidas alcohólicas, tenga en mente los siguientes consejos:

- Dé prioridad a las bebidas poco alcohólicas, y siempre en cantidades moderadas.
- Evite las bebidas fuertes "a secas" o mezcladas con refrescos. Estas mezclas que conjugan el alcohol y el azúcar, favorecen el consumo de calorías sin aportes de nutrientes beneficiosos para la salud; son por tanto un factor de desequilibrio nutricional global.
- Para calmar la sed ponga sistemáticamente en su mesa un vaso de agua. Controle el consumo bebiendo en pequeños tragos.
- Se puede rechazar un vaso de alcohol adicional o un digestivo sin estropear la camaradería: esta tendencia está actualmente extendiéndose cada vez más en nuestra sociedad.
- Si se encuentra en un restaurante en grupo procure tomar agua en lugar de vino o cerveza.
- Si encuentra el agua "sosa", añádale unas gotitas de limón, unas hojas de menta o un poco de almíbar. También puede beber agua con gas o zumos de frutas "100% puro zumo".
- La cantidad de bebidas disponibles en el mueble-bar es una invitación permanente al consumo; no compre para su casa más que lo mínimo para la vida social. Compre alcohol de alta gama, es decir, el más caro, para así incitar a moderar su consumo.

Se recomienda que las mujeres embarazadas eliminen completamente el consumo de alcohol.

En el aperitivo

- El momento del aperitivo es una tradición: proponer y apreciar en estas ocasiones un cocktail de zumo de frutas hecho en casa no puede ser más que beneficioso para todo el mundo.>
- He aquí algunas ideas de bebidas para un aperitivo sin alcohol: zumo de tomate o de otras verduras, cerveza sin alcohol, refrescos light, aperitivos anisados sin alcohol.
- Para acompañar su bebida, elija, como de hecho se hace cada vez más, verduritas frescas de temporada: bastoncillos de zanahoria o pepino, tomatitos cherry, rabanitos rojos o negros, tallos de apio cortados...([ver Punto 3.13](#)). Limite los aperitivos salados y otros alimentos salados que pueden provocar las ganas de beber un vaso de vino adicional ([ver Punto 3.17](#)).

3.19.- Frecuentemente como platos exóticos o de origen extranjero

- **Sus hábitos alimenticios siguen más bien la tradición culinaria francesa, pero usted come regularmente – en casa o en el restaurante – platos que vienen de fuera: cocina mediterránea (Italia, Francia, España, Grecia, Turquía, etc.), de las Antillas, del norte de África, de Asia (China, Japón, Tailandia, India, etc.), o de América Latina...**

El acceso cada vez más frecuente a estas especialidades (restaurantes, comida para llevar, platos preparados en grandes superficies) permite descubrir nuevos sabores y variar su alimentación.

De hecho, muchísimos platos de origen extranjero llevan mucho tiempo integrados en los hábitos alimenticios franceses (pizza, cuscús, arroz a la cubana).

SIGA LA GUÍA...

He aquí algunas ideas para optimizar las ventajas nutricionales de estos platos venidos de lejos ([ver igualmente Punto 3.6](#)).

En el restaurante

- Incluso si muchos de estos platos son completos y no necesitan necesariamente un entrante, sigue siendo importante completarlos con una ensalada o con fruta. Por ejemplo:
 - antes de una pizza comience con una ensalada o con tomates y mozzarella;
 - después de unas tapas, propuestas como entrantes en los restaurantes españoles, pida un pescado o carne a la parrilla con verduras, y como postre una fruta;
- preste atención a la parte de las verduras: ciertos platos "exóticos" pueden contenerlas en cantidades interesantes (como el cuscús, el curry, o el colombo, un plato antillano de mijo y carne); sobre todo no las deje de lado a favor de los hidratos de carbono (sémola, arroz) y de las salsas. No abuse ni de las almendras ni de las pasas y, en los postres, evite los dulces que combinan azúcar y grasas del estilo baklava (pastelillos orientales fritos con miel rellenos de frutos secos).
- La cocina asiática presenta ocasiones interesantes para consumir productos del mar (sushi, gambas, etc.) y carnes a la brasa (pinchitos); especialidades hechas al vapor, sopas y diversos platos vegetarianos son soluciones interesantes para reemplazar algunos platos tradicionales ricos en salsas o masa frita que son más grasos.
- Respecto a los kebabs (bocadillos en pan de pita) griegos, turcos o libaneses: pida que le pongan más verduras frescas y evite pedir sistemáticamente patatas fritas como acompañamiento ([ver Punto 3.5](#)).

En su casa

- Si compra platos preparados, acompañelos siempre que pueda de una ensalada y complete su comida con una fruta ([ver Punto 3.14](#)).
- Si usted mismo prepara la pasta y la pizza, proporciónese más variedad añadiendo verduras adaptadas a estos platos: calabacín, berenjena, pimientos, champiñones, brécoles. Finalmente, aunque no es necesario excluirlo, utilice el parmesano o el queso rallado con moderación.

3.20.- No como más que productos "bio"

- **Usted desconfía de los residuos de fertilizantes químicos, de los pesticidas, de los herbicidas, de los insecticidas o de los fungicidas.**
- **Le preocupa el medio ambiente. Quiere fomentar el desarrollo de la agricultura biológica.**
- **Ha decidido comer únicamente productos "bio".**

Es preciso saber que los alimentos procedentes de la agricultura biológica no tienen un valor nutricional superior al de los alimentos producidos según los métodos de cultivo más extendidos.

Por lo tanto usted también debe estar atento para tener en cuenta algunos principios para llegar a obtener los objetivos nutricionales favorables para la salud.

El hecho de comer "bio" no garantiza de ningún modo el equilibrio alimentario..

SIGA LA GUÍA...

Recomendaciones nutricionales

- Incluso si son bio, se aconseja comer al menos 5 frutas y verduras diarias:
 - crudas o cocidas,
 - frescas, congeladas o en conserva,
 - al natural o elaboradas,
 - como entrante, como acompañamiento del plato principal, como postre o para satisfacer un capricho en cualquier momento del día.

- Incluso siendo bio, los cereales (pan, pasta, arroz...), las patatas y las legumbres se pueden consumir con cada comida, procurando siempre que sean integrales.
- Incluso siendo bio, se recomiendan 3 productos lácteos al día; en cuanto a los quesos, elija los más ricos en calcio y los más pobres en grasas (**ver Puntos 3.1 y 3.16**).
- Incluso siendo bio, hay que consumir carne, pescado o huevos 1 ó 2 veces por semana. Hay que tener en cuenta que estos alimentos deben ser uno más de los componentes del plato y por tanto se deben consumir en cantidades inferiores a la guarnición.; coma pescado al menos 2 veces por semana.
- Limite el uso de materias grasas favoreciendo el consumo de las de origen animal.
- Limite el consumo de dulces (pastelería, bollería, chocolates...); cuidado con los alimentos que son grasos y dulces a la vez.

Para saciar su sed, es aconsejable beber tanta agua como quiera (durante las comidas y fuera de ellas); limite el consumo de bebidas alcohólicas (**ver Punto 3.18**) y de bebidas azucaradas (opte más bien por las bebidas *light*).

Hay que moverse

Para equilibrar el gasto energético y los aportes calóricos, practique cotidianamente una actividad física que le ayude a obtener el equivalente de al menos una media hora de marcha rápida diaria: subir escaleras, hacer las compras andando, montar en bici...

3.21.- Soy vegetariano/a

- **Usted es vegetariano/a, normalmente u ocasionalmente: excluye la carne, los productos cárnicos y el pescado de su alimentación; no obstante come huevos y lácteos.**

La alimentación vegetariana y el equilibrio nutricional pueden ir parejos a condición de conocer algunas reglas y de aplicarlas.

SIGA LA GUÍA...

Asociaciones de alimentos indispensables

Cuando se eliminan de la alimentación los productos cárnicos, se limita al mismo tiempo el aporte de proteínas de buena calidad nutricional. Por lo tanto es importante reemplazar estas proteínas llevando a cabo asociaciones juiciosas entre alimentos con el fin de poder conseguir el equilibrio proteínico necesario.

- Estas asociaciones pueden hacerse entre un alimento de origen vegetal y un alimento de origen animal; por ejemplo:
 - un cereal combinado con un producto lácteo (pasta con queso, pizza, arroz o sémola con leche),
 - un cereal combinado con un poco de huevo, un poco de pescado o de crustáceos que algunos vegetarianos se permiten (crepes, arroz con gambas),
 - legumbres combinadas con un producto lácteo (ensalada de lentejas como entrante y yogur de postre; puré de habas con leche).
- Otras asociaciones se pueden hacer con dos alimentos de origen vegetal combinando cereales y legumbres; por ejemplo:
 - sémola y garbanzos;
 - pan y puré de habas.

Cereales y legumbres

- Son cereales: el pan, la harina, la pasta, la sémola, el arroz, el trigo pre-cocido, el maíz, la avena, el mijo...
- Son legumbres: las habas blancas, los frijoles, las judías verdes, los guisantes, los garbanzos, las lentejas, rubias, verdes, marrones o anaranjadas, la soja y sus derivados: tofu, leche de soja.

Otras recomendaciones generales

- Los cereales, las patatas o las legumbres se deben consumir en cada comida y según el apetito que tenga, dando prioridad a la variedad y a los cereales integrales o enriquecidos.
- Además de un aporte suficiente de proteínas gracias a las asociaciones citadas anteriormente, hace falta prestar atención para consumir diariamente:
 - al menos 5 frutas y verduras,
 - productos lácteos, favoreciendo el consumo de lácteos y quesos pobres en grasas y ricos en calcio.
- Finalmente, se recomienda limitar el consumo de alimentos grasos y azucarados.

Atención a las carencias de hierro

Hay otro punto fundamental si se sigue un régimen vegetariano: al excluir la carne y el pescado de la alimentación uno se priva de una mayor aportación de hierro de buena calidad. El hierro que aportan los alimentos de origen vegetal (las legumbres son las más ricas en hierro) así como el de la leche o los huevos, se absorbe mucho peor que el hierro que aportan los cárnicos; esto puede crear problemas a la hora de cubrir sus necesidades de hierro, especialmente entre las mujeres y niños vegetarianos. Si usted es uno de estos casos, hable con su médico.

Puntualización: los vegetarianos que consumen pescado tienen un aporte de hierro de buena calidad.

Una actividad física regular

Para equilibrar su gasto energético y sus aportes calóricos, es esencial practicar diariamente una actividad física equivalente al menos a 30 minutos de marcha rápida cada día (subir las escaleras, ir de compras andando, montar en bicicleta...)

Si usted es vegetariano puro

Usted elimina todos los productos de origen animal de su alimentación, es decir, todos los productos cárnicos, así como los huevos y los lácteos. Sepa que con este tipo de régimen resulta muy difícil satisfacer las necesidades de aminoácidos indispensables, hierro, calcio y algunas vitaminas. Seguir un régimen vegetariano puro durante mucho tiempo puede llevar a correr riesgos para la salud, especialmente la de los niños.

3.22.- No como ciertos alimentos por motivos religiosos

- **La práctica de su religión le lleva a no consumir algunos alimentos.**
- **Para usted, la elección de alimentos no es solamente una cuestión de salud y de placer; la forma de comer puede afectar igualmente a las relaciones entre las personas, así como a las creencias filosóficas o religiosas.**

SIGA LA GUÍA...

Algunas compensaciones pueden ser de utilidad...

- Incluso si excluye algún alimento de su alimentación, siempre es posible llegar a un equilibrio alimentario gracias al consumo de otros alimentos que pertenecen a la misma familia, pero que sí están autorizados ([ver Punto 3.12](#)).

De tal manera que no comer cerdo ni ciertos productos del mar no es ningún problema

si usted consume, no obstante, otras carnes, otros tipos de pescado e incluso huevos.

- No comer carne y productos lácteos durante la misma comida no es ningún problema si en total usted consume 3 productos lácteos al día.

... o no

- El consumo de productos o alimentos "kosher" o "halal" no tiene consecuencias particulares en el plano nutricional.
- Ninguna religión prohíbe el consumo de frutas y verduras. Por lo tanto siempre le será posible comer las 5 frutas y verduras diarias aconsejadas.
- Del mismo modo, ninguna religión anima al consumo de grasas o de productos azucarados que, en exceso, van contra una buena salud.
- Finalmente, el no-consumo de bebidas alcohólicas, preconizada por algunas religiones, coincide más bien con las recomendaciones nutricionales.

3.23.- Me asustan las vacas locas, los transgénicos, las dioxinas...

- **Usted sigue de cerca la actualidad sobre las distintas crisis alimentarias y las informaciones difundidas le inquietan.**
- **Según usted, los anuncios de retirada de algunos alimentos son demasiado frecuentes como para saber finalmente qué comer.**
- **Se pregunta cómo conservar su salud en un contexto de incertidumbre científica, en particular sobre las consecuencias desconocidas que entrañan algunos riesgos alimentarios.**

El conjunto de estos riesgos potenciales, de los que a menudo oímos hablar, no deben sin embargo hacerle olvidar las recomendaciones nutricionales que, en sí mismas, contribuyen a ciencia cierta a una buena salud.

¿Cómo poner cada cosa en su sitio?

- Las causas de algunos tipos de contaminación son conocidas. Como, por ejemplo, el caso de la *Listeria*, de las dioxinas o de la contaminación química. Gracias a la vigilancia de las partes interesadas los riesgos son rápidamente controlados; y se informa tanto a la población como a los profesionales.
- Otros asuntos inquietantes son más complejos; necesitan estudios científicos complementarios cuyos análisis permitirán orientar las decisiones con el fin proteger a la población. Este es por ejemplo el caso de la Encefalopatía Espongiforme Bovina (EEB, la enfermedad de las "vacas locas") o de los organismos modificados genéticamente.
Sin embargo a día de hoy resulta imposible responder formalmente al conjunto de preguntas sobre los riesgos que entrañan.
- El objetivo de esta guía es facilitar sus elecciones sobre alimentación. Pero ¿cómo se pueden conciliar, en este contexto, la voluntad de protegerse de riesgos alimentarios y el deseo de respetar lo mejor posible las recomendaciones nutricionales?.
En cualquier caso, recuerde que siempre es preferible dar crédito a las informaciones objetivas en las que se apoya la ciencia.

No dude en buscar respuestas en las siguientes fuentes de información:

- Muy a menudo los profesionales de la salud pueden responder a sus preocupaciones;
- Las administraciones, la Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria de los Alimentos (AFSSA), el Instituto de Vigilancia Sanitaria (INVS), etc. han puesto en marcha páginas web así como diferentes documentos para permitirle encontrar las respuestas.

Debe saber también que, para que se puedan poner a la venta, los alimentos o ingredientes nuevos deben ser objeto de una evaluación científica previa. Ésta tiene como objeto identificar los posibles riesgos para la salud.

Algunos elementos sobre los que meditar...

- Pregúntese sobre las consecuencias nutricionales que tienen algunos comportamientos ligados al temor originado por estos riesgos:
 - De la totalidad de estudios realizados hasta ahora sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, ninguno ha demostrado que exista un riesgo superior de cáncer para los que los consumen en grandes cantidades; al contrario, en la gran mayoría se ha evidenciado una disminución de este riesgo, a pesar de, por ejemplo, los riesgos eventuales de contaminación por pesticidas.
 - La eliminación sistemática de ciertos alimentos por recelo puede conducir a una alimentación demasiado monótona como para cubrir nuestras necesidades nutricionales y podría incluso tener un efecto contrario al buscado.
- Alimentarse con una gran variedad de alimentos permite a la vez limitar el consumo de aquellos que presentarían un riesgo potencial y mejorar las defensas del organismo.
- Aún manteniéndose vigilante y a la escucha sobre las informaciones de eventuales riesgos sanitarios, es preciso tener en mente que nada impide poner en práctica las recomendaciones nutricionales que aparecen a continuación.

SIGA LA GUÍA...

Se recomienda consumir:

- al menos 5 frutas y verduras al día,
- cereales (pan, pasta, arroz... privilegiando los cereales integrales), patatas y legumbres en cada comida,
- 3 productos lácteos diarios,
- carne, pescado o huevos, 1 ó 2 veces al día en cantidad inferior a la guarnición; intente comer pescado al menos 2 veces por semana,
- materias grasas en cantidades limitadas y dando prioridad a las de origen vegetal,
- en cantidades limitadas, dulces (confitería, pastelería, bebidas azucaradas, barritas de chocolate, helados...). Cuidado sobre todo con los alimentos que son a la vez grasos y azucarados.

3.24.- Soy más bien sedentario, no hago deporte

- **Hace poco ejercicio físico durante el día: no camina mucho, prefiere el ascensor o las escaleras mecánicas a las escaleras...**
- **Usted no es deportista: por falta de tiempo, de ánimo o de ganas.**
- **Su actividad profesional no le deja tiempo para otras cosas.**

La práctica de una actividad física cotidiana es un elemento que favorece su la salud. Es cierto que no siempre es fácil ni posible ir al estadio, a la piscina o al gimnasio, correr en un parque o en el campo... La falta de tiempo, el cansancio tras una jornada de trabajo y la falta de motivación son los motivos que frecuentemente se dan para explicar la ausencia de la práctica de un deporte.

Sin embargo, aunque sea moderada, la actividad física resulta beneficiosa. Por tanto las personas que practican una actividad física están menos expuestas a la obesidad, a un ataque al corazón y a un cáncer que los que la practican poco. Y se puede, sin hacer un deporte en concreto, integrar la actividad física a la vida cotidiana.

SIGA LA GUÍA...

Se puede por tanto ser activo sin ser necesariamente deportivo, y "moverse" sin modificar radicalmente el modo de vida.

Ideas para moverse

- Ver el punto de vista de Zinedine Zidane un poco más adelante.
 - En familia o con amigos, todos los métodos son buenos para moverse y salir al aire libre.
 - Las asociaciones de barrio y los clubes deportivos proponen actividades deportivas variadas al medio día o por las tardes. Falta encontrar aquella que más le convenga y encontrar el tiempo para practicarla regularmente.
-

Conseguir vitamina D al aire libre

Salir al aire libre permite sintetizar vitamina D para la piel gracias a los rayos del sol, incluso si el día es gris! Para asegurar esta síntesis en el verano, no es necesario exponerse de forma excesiva al sol. Gracias a esta vitamina, los huesos retienen mejor el calcio.

Decidido, usted va a hacer deporte

Si decide hacer ejercicio físico regularmente será más sencillo:

- poniéndose objetivos realistas,
 - programando sus ejercicios,
 - siguiendo sus progresos (duración o rapidez sin perder el aliento, distancia recorrida),
 - variando los ejercicios para evitar la monotonía.
-

Si usted fuma

Comenzar una actividad física significa también encontrar una motivación complementaria y la fuerza para dejar de fumar.

Equilibre sus aportes y sus gastos

Si es usted sedentario, no olvide equilibrar sus aportes calóricos en función de sus escasos gastos energéticos.

En la práctica coma...

- al menos 5 frutas y verduras diarias,
- cereales (pan, pasta, arroz...), patatas o legumbres en cada comida y dando prioridad a los cereales integrales,
- leche o lácteos, 3 veces al día,
- carne, pescado o huevos 1 ó 2 veces al día en cantidades inferiores a la guarnición; pescado al menos 2 veces por semana,
- materias grasas en cantidades limitadas, dando prioridad a las de origen vegetal,
- en cantidades limitadas, dulces (confitería, pastelería, bebidas azucaradas, barritas de chocolate, helados...) cuidado sobre todo con los alimentos que son a la vez grasos y azucarados.

Para saciar su sed, beba agua a voluntad.

Cuidado con ganar peso

Para las personas sedentarias del azúcar a la grasa no hay más que un paso. Un aporte excesivo de productos azucarados, por ejemplo, incita al organismo a transformar este azúcar en grasas que a continuación se guarda en las células adiposas, responsables del sobrepeso.

El punto de vista de Zinedine ZIDANE

¡Hágase deportista en su vida cotidiana!

Si la nutrición es, para todos los deportistas, un factor que afecta a sus resultados, también es un elemento esencial en términos de higiene vital. Pero esto no debe ser únicamente una realidad para los deportistas.

Todo el mundo puede en su vida cotidiana conseguir sin grandes dificultades los objetivos del Programa Nacional Nutrición-Salud presentes en esta guía, y particularmente el nivel de actividad física recomendada. No es por tanto necesario pertenecer a la selección francesa de fútbol para ser un gran campeón en el terreno de la salud. Caminar al menos una media hora de marcha rápida diaria, o su equivalente, es también un modo sencillo de favorecer el bienestar, de mantenerse en forma y de disminuir el riesgo de enfermedades. Por tanto no dude en caminar a buen paso en los trayectos cortos o de bajarse del metro o del autobús una estación antes de su parada. Para comprar una barra de pan, el periódico, etc., hágalo preferiblemente a pie mejor que en coche. No busque sistemáticamente un sitio para aparcar lo más cerca posible de su destino, es mejor que se habitúe a aparcar a algunos cientos de metros de distancia y haga el resto del trayecto andando.

Desplácese preferiblemente a pie, en bicicleta o en patines mejor que en coche o en moto. Siempre que sea posible suba las escaleras antes que subir en ascensor o en escaleras mecánicas. Haga bricolaje, jardinería, trabajos de mantenimiento, muévase...

Todas estas actividades que le gustan le permitirán gastar energía física sin apenas darse cuenta.

¡Y por qué no dar unas cuantas patadas a un balón de vez en cuando!

Consejos recogidos por el Dr. Serge HERCBERG

Actividad física, menos grasas y azúcar, y usted no ganará peso, al contrario.

Si usted tiene tendencia a engordar, vigile su peso. Cualquier aumento de peso importante debe ser notificado a su médico de cabecera para controlarlo rápidamente.

3.25.- Soy bastante deportista

- **Incluso si usted no es un deportista de elite, se entrena regularmente.**
- **Usted no participa en competiciones deportivas pero le dedica al deporte varias horas a la semana.**

Si la alimentación cotidiana del deportista de alto nivel, en particular cuando compite, debe llevarla a cabo un especialista, la del deportista ocasional o de tiempo libre debe esencialmente respetar los grandes principios de la alimentación que sirven para todos.

SIGA LA GUÍA...

Estos grandes principios le permitirán cubrir cotidianamente todas sus necesidades de energía, vitaminas y sales minerales...

Por tanto se le aconseja comer:

- al menos 5 frutas y verduras diarias,
- cereales (pan, pasta, arroz...), patatas o legumbres en cada comida, dando prioridad a los cereales integrales,
- leche o lácteos, 3 veces al día,
- carne, pescado o huevos 1 ó 2 veces al día, en cantidades inferiores a la guarnición; pescado al menos 2 veces a la semana,

- materias grasas en cantidades limitadas, dando prioridad las de origen vegetal,
- en cantidades limitadas, dulces (confitería, pastelería, bebidas azucaradas, barritas de chocolate, helados...) cuidado sobre todo con los alimentos a la vez grasos y azucarados.

Finalmente, si consume bebidas alcohólicas, el aporte cotidiano de alcohol no debe sobrepasar los 2 vasos de vino de 10 cl., 2 cervezas de 25 c. ó 6 cl. de alcohol fuerte.

Evite utilizar suplementos alimentarios. Actualmente ningún suplemento nutricional de los que ponderan beneficios para la salud y mejores resultados tienen justificación científica alguna que permita aconsejarlos sistemáticamente a los deportistas.

No dude en consultar con su médico o con un profesional de la dietética deportiva cuando lo crea necesario.

Cuando se recomienda limitar el consumo de ciertos alimentos, esto no significa que su consumo se prohíba. De vez en cuando uno puede darse un pequeño capricho.

4.- Indicaciones de consumo

SUS INDICACIONES DE CONSUMO CORRESPONDIENTES A LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA NACIONAL NUTRICIÓN-SALUD		
Frutas y verduras	Al menos 5 diarias	<ul style="list-style-type: none"> • Con cada comida y en caso de tener antojo • Crudas, cocidas, al natural o preparadas • Frescas, congeladas o en conserva
Pan, cereales, patatas y legumbres	Con cada comida y según su apetito	<ul style="list-style-type: none"> • Prioridad a los cereales integrales o al pan enriquecido • Dar prioridad a los quesos más ricos en calcio y los menos grasos y salados
Leche y productos lácteos (yogures, quesos)	3 diarios	<ul style="list-style-type: none"> • En cantidades inferiores a las de la guarnición • Carnes: dar prioridad a la variedad de especies y a las piezas menos grasas • Pescado: al menos 2 veces por semana
Carnes, aves, productos del mar y huevos	1 ó 2 veces al día	<ul style="list-style-type: none"> • En cantidades inferiores a las de la guarnición • Carnes: dar prioridad a la variedad de especies y a las piezas menos grasas • Pescado: al menos 2 veces por semana
Materias grasas añadidas	Limitar el consumo	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el consumo de materias grasas vegetales (aceite de oliva, de colza...) • Dar importancia a la variedad • Limitar las grasas de origen animal (mantequilla, nata...)

Productos azucarados	Limitar el consumo	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado con las bebidas azucaradas • Cuidado con los alimentos que sean grasos y dulces a la vez (bollería, postres cremosos, chocolate, helados...)
Bebidas	Agua toda la que quiera	<ul style="list-style-type: none"> • Durante las comidas y fuera de ellas • Limitar las bebidas azucaradas (son preferibles las bebidas light) • Bebidas alcohólicas: no sobrepasar los 2 vasos de vino (de 10 cl.) diarios si es mujer o los 3 vasos si es hombre. 2 vasos de vino equivalen a 2 botellines de cerveza o a 6 cl. de espirituosos.
Sal	Limitar el consumo	<ul style="list-style-type: none"> • Elegir sal yodada • No echar sal antes de probar la comida • Añadir menos sal al agua de cocción • Limitar los quesos y charcuterías más salados así como los aperitivos salados
Actividad física	Por lo menos el equivalente a media hora de marcha rápida diaria	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar en la vida cotidiana (caminar, subir escaleras, montar en bicicleta...)

5.- GLOSARIO

Ácidos grasos: constituyen la mayor parte de los lípidos. Se dividen en ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Algunos ácidos grasos poliinsaturados son esenciales (el ácido linoléico y el ácido alfa-linolénico) ya que nuestro organismo no los puede fabricar y por lo tanto hay que aportarlos por medio de la alimentación.

Aminoácidos: constituyen las proteínas (ver "proteínas"). Las proteínas se componen de 20 aminoácidos diferentes. Algunos aminoácidos son esenciales, es decir, que nuestro organismo no los fabrica (o lo hace muy mal).

Calorías: unidad de medida de la energía. Sirven, por ejemplo, para cuantificar el gasto energético del cuerpo, o para cuantificar la energía aportada por el consumo de un alimento (expresadas por lo general por cada 100 gr. de dicho alimento). En lenguaje de la calle, el término "caloría" se emplea en lugar de "kilocaloría"; por ejemplo, la expresión "una comida de menos de 1000 calorías" significa en realidad una comida de menos de 1000 kilocalorías.

Cáncer: conjunto de tumores malignos, es decir, constituidos por células que se dividen rápidamente, fuera de todo control, y que se pueden propagar a otros órganos. Un compuesto cancerígeno es un compuesto susceptible de favorecer la aparición de un cáncer.

Colesterol: lípido presente en nuestro cuerpo, pero también en algunos alimentos. No obstante en su mayor parte el mismo cuerpo es quien lo fabrica. El colesterol tiene funciones biológicas muy importantes (forma parte de las membranas de las células, precursor de algunas hormonas). Un nivel de colesterol en la sangre demasiado elevado (hipercolesterolemia) es un importante factor de riesgo cardiovascular. Se distingue entre el colesterol bueno ("colesterol-HDL") y el colesterol malo ("colesterol-LDL") que tienen distintas consecuencias sobre dicho riesgo.

Diabetes: anomalía del metabolismo de la glucosa que induce a niveles muy altos de glucosa

en la sangre y en la orina. Se distinguen dos tipos de diabetes:

- Diabetes de tipo I resulta de una producción insuficiente de insulina, hormona del páncreas que permite regular la cantidad de glucosa en la sangre. El tratamiento de este tipo de diabetes, que está presente desde la infancia, requiere inyecciones diarias de insulina durante toda la vida.
- La diabetes de tipo II está ligada a la "resistencia" a la acción de la insulina; sobreviene principalmente a las personas mayores, especialmente a las obesas.

Fibras alimentarias: conjunto de compuestos de la alimentación que no son digeridos por las enzimas del tubo digestivo. Las fibras tienen de hecho un valor energético muy débil. Se encuentran sobre todo en las frutas, las verduras y los cereales integrales, y participan considerablemente en el tránsito intestinal.

Gama (productos de 1ª, 2ª, 3ª, 4ª y 5ª gama): corresponde al modo de conservación de un producto, independientemente de su naturaleza:

- la 1ª gama se corresponde con los productos frescos en los que no se ha utilizado ningún tratamiento de conservación en concreto (frutas y verduras enteras frescas, carnes y pescados no transformados...);
- la 2ª gama se refiere a los alimentos en conserva;
- la 3ª gama se refiere a los productos congelados o ultracongelados (conservados a temperaturas entre -18°C y -4°C);
- la 4ª gama se refiere a las frutas y verduras listas para consumir (lavadas, peladas, escurridas, cortadas y conservadas en una atmósfera sin aire); se asegura su conservación entre 0° y 4°C ;
- la 5ª gama se refiere a los platos cocinados preparados con anterioridad y además envasados al vacío; en todos los casos se conservan en frigoríficos (temperaturas de 0° a 4°C).

Glúcidos: llamados más comúnmente azúcares. Son fuentes de glucosa que es por sí misma nuestra principal fuente de energía (1 gr. de glúcidos = 4 Kcal.). Se diferencian:

- los azúcares simples como la glucosa, la galactosa, la fructosa (en las frutas), la sacarosa (que es el azúcar que comemos tal cual) y la lactosa (en la leche);
- los azúcares complejos como el almidón.

Hipercolesterolemia: (ver "[colesterol](#)"). Nivel de colesterol en la sangre (colesterolemia) demasiado alto.

Hipertensión arterial: tensión arterial demasiado elevada. En lenguaje normal se considera que un adulto es hipertenso cuando tiene más de "14-9 de tensión".

Índice de masa corporal: permite estimar si alguien es demasiado delgado, de corpulencia normal, tiene sobrepeso o es obeso. Este índice se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por el cuadrado de la altura (en metros). Para un adulto entre 20 y 65 años, es preferible tener un IMC comprendido entre 18,5 y 25. Por debajo de 18,5 se habla de delgadez, y por encima de 25 de sobrepeso. A partir de 30 se habla de obesidad.

Leguminosas: también llamadas legumbres. Son alimentos vegetales que agrupan a las judías, las lentejas, los garbanzos, las habas, etc. Las leguminosas son una interesante fuente de proteínas. No obstante, contrariamente a las proteínas aportadas por los alimentos de origen animal como, por ejemplo, la carne o los huevos, las proteínas de las leguminosas carecen de ciertos aminoácidos, particularmente esenciales.

Lípidos: principales constituyentes de las materias grasas como los aceites, las margarinas, la mantequilla, las grasas animales, etc. (1 gr. de lípidos = 9 Kcal.). Pero también están presentes en muchos otros alimentos. A menudo se distinguen:

- los lípidos "visibles" que son aquellos añadidos a los alimentos en el momento de su cocción o en la mesa (el aceite para cocinar un bistec, mantequilla o margarina sobre rebanadas de pan, aliño de ensaladas);
- los lípidos "escondidos" que están naturalmente presentes en ciertos alimentos

(nueces, aguacates, aceitunas, quesos, carnes...) o añadidos sin que se les pueda distinguir en un alimento comprado ya preparado (bollería, barritas de chocolate, charcutería...).

Proteínas: compuestos que permiten la fabricación, el crecimiento y la renovación de nuestro cuerpo (1 gr. de proteínas = 4 Kcal.). Están constituidas por aminoácidos (ver aminoácidos). El orden de los aminoácidos es específico de cada proteína. Las proteínas son, por ejemplo, componentes indispensables de los músculos, de los huesos, de la piel...

Macronutrientes: término que agrupa a los glúcidos (o azúcares), lípidos (o grasas) y a las proteínas (o prótidos).

Metabolismo: conjunto de transformaciones químicas y físico-químicas que tienen lugar en los tejidos de un organismo vivo.

Micronutrientes: nutrientes sin valor energético, pero vitales para nuestro organismo. Agrupan a las vitaminas, los minerales y los oligoelementos. Son activos en dosis muy pequeñas.

Minerales: sustancias necesarias en pequeñas cantidades para el organismo. Incluyen: sodio, cloro, potasio, calcio, fósforo y magnesio.

Nutrientes: elementos que forman parte de los alimentos (lípidos, glúcidos, proteínas, minerales, etc.). Son particularmente absorbidos por las células intestinales y se encuentran también en la circulación sanguínea.

Obesidad: exceso de peso debido a un exceso de grasas. Se habla de obesidad en caso de un IMC superior a 30 (ver "[índice de masa corporal](#)"). La obesidad puede estar ligada a problemas de comportamiento alimentario, problemas metabólicos o problemas hormonales.

Oligoelementos: elementos minerales que intervienen en muy pequeñas dosis en el metabolismo y que están presentes en muy pequeñas cantidades en el cuerpo; no obstante son indispensables para su normal funcionamiento y para el crecimiento. Este término se reserva generalmente para el hierro, iodo, zinc, cobre, selenio, manganeso, flúor...

Osteoporosis: enfermedad que se caracteriza por una pérdida de la masa ósea, particularmente relacionada con una débil densidad de calcio, lo que vuelve a los huesos porosos y frágiles. Se traduce en fracturas de ciertos huesos, particularmente el cuello del fémur, las vértebras, y el radio (hueso del antebrazo). Afecta primordialmente a la población femenina, particularmente después de la menopausia.

Sacarosa: azúcar extraído de la caña de azúcar o de la remolacha. Desde el punto de vista químico, la molécula de sacarosa está formada de una molécula de glucosa y de una molécula de fructosa.

Sobrecarga ponderal o sobrepeso: exceso de peso ligado a un exceso de grasas, cuantificada particularmente por un ICM ([ver "índice de masa corporal"](#)) superior a 25.

Vitaminas: sustancias orgánicas indispensables en pequeñas cantidades para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Como no pueden ser sintetizadas por nuestro organismo (con excepción de la vitamina D que es sintetizada por la piel bajo el efecto de los rayos UVA), tienen que ser aportados obligatoriamente con la alimentación. Juegan un papel fundamental en numerosos procesos químicos.

6.- ABREVIACIONES

ESB: encefalopatía espongiforme bovina

HDL: high density lipoprotein (lipoproteína de alta densidad).

IMC: índice de masa corporal

LDL : low density lipoprotein (lipoproteína de baja densidad)

MG: materias grasas

OGM: organismo genéticamente modificado (transgénicos)

UVA: ultravioleta (rayos)

Informacionconsumidor.com
©Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas