

INFORMACIÓN AL PACIENTE- VIVE BIEN VIVE SANO

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque le ayudarán a comer de un modo saludable y a reducir el riesgo de padecer enfermedades, viviendo más años y con buena salud.

La forma de alimentarse hoy es decisiva para su salud futura.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en alimentos de origen vegetal tales como frutas y verduras, legumbres, frutos secos, semillas y derivados integrales de los como el arroz, el pan, la pasta, etc.
- Tome al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas frescas al día, mejor de temporada y proximidad.
- Elija pescados y aves, antes que carnes como el cerdo, ternera y cordero. Si toma carne de cerdo, elija la que menos grasa tenga y evite las partes grasas como la costilla, chuletas de cuello, panceta, etc.
- Prefiera los alimentos frescos antes que los ultras procesados, como embutidos, bollería, hamburguesas, comida rápida, precocinados o refrescos. En todo caso, lea el etiquetado y elija los que tengan menos grasa saturada, azúcar y sal
- Añada poca sal a los alimentos, y elija la sal yodada, a no ser que en su centro de salud le hayan indicado lo contrario. La mayor parte de la sal que se consume proviene de alimentos procesados.
- Utilice el aceite de oliva como grasa principal para aliñar y cocinar, y siempre que pueda elija el virgen extra.
- Tome al menos 3 raciones de legumbres a la semana y tome a diario frutos secos y semillas sin sal, tales como almendras, pipas de calabaza, nueces, etc.
- Beba agua durante las comidas y entre horas cuando tenga sed.
- Evite el consumo de alcohol, y si acostumbra a beber vino en las comidas, no exceda de 2 copas al día si es usted hombre y 1 si es usted mujer.

Aspectos culinarios y de compra

- Si tiene tiempo, prepare su propia comida y siempre que sea posible, disfrute de compartir la mesa con amigos y familiares. Coma despacio y masticando bien los alimentos.
- Cocine con las técnicas que mejor mantengan el sabor de los alimentos tales como al vapor, salteado, microondas o papillote.
- Ponga atención al etiquetado de los alimentos, es importante para poder reducir el consumo de alimentos con alto contenido en azúcar, grasas saturadas o sal. Lea en las etiquetas la composición nutricional.
- Recupere las recetas tradicionales de la dieta mediterránea, en especial las de pescados, legumbres, verduras, huevos, y carnes de ave o conejo.
- Asegure que la mitad de su plato (comida y cena) esté compuesto por verduras.
- Las legumbres cocidas son una opción cómoda para facilitar su consumo.
- Elija habitualmente pan moreno o integral y variedades integrales de arroz, pan, pasta, cuscús, etc.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno o integral 1 patata mediana	4 raciones/día	Preferir variedades integrales: Arroz, pasta y sémolas. Pan moreno o integral, quinoa, mijo. Patatas y boniatos.	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, Biscotes Masa de pizza y hojaldre precocinadas. Patatas fritas de bolsa
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Desnatados o semidesnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas o conservas	Ninguna	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas de temporada, Desecadas o congeladas	En zumos	Néctares y frutas en almíbar
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.	Precocinadas con embutidos.	Precocinadas con embutidos.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día al menos 3 veces/semana	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, etc.		Fritos o con sal o azúcar
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo, pollo, pavo y otras aves sin piel.	Cerdo magro eliminando toda la grasa visible.	Cardero y vacuno. Carnes grasas de todo tipo, embutidos, frescos y curados, picadas comerciales,
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas.	Ninguno	Ninguno
Huevos	1-2 huevos medianos	4-5 unidades a la semana	De gallina, codorniz, etc	Ninguno	Ninguno
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 raciones/día	Aceite de oliva, mejor si es virgen extra	Otros aceites vegetales,	Nata mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Menos de 1 semana	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, flanes, pasteles, bollos
Bebidas	1 vaso	4-8 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas alcohólicas.

Menú genérico semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Merienda	Fruta						
Comida	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Cena	Verduras Cereales i Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Café con leche desnatada 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y tomate y 10 almendras	Fruta de temporada	Ensalada variada Pescado al horno con patatas y verduras Fruta de temporada Pan moreno o integral Agua	Yogur natural desnatado y Fruta de temporada	Arroz integral salteado con pollo y verduras Fruta de temporada Agua

Otras recomendaciones

- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Practique ejercicio físico moderado (caminar rápido, *nordik walking*, bicicleta, elíptica...) al menos 30 minutos de 5 a 7 días a la semana o intente caminar 10.000 pasos diarios. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>)
- Si come fuera de casa, elija restaurantes con el distintivo "Sabor Mediterráneo"

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Si tiene exceso de peso, haga controles periódicos (mínimo cada seis meses) en su centro de salud.

Para saber más

- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Guía Sabor mediterráneo <http://e-alvac.caib.es/sm/es/establiments.html>
- Recetas de Dieta Mediterránea. <http://predimed-es.weebly.com/recetas.html>
- Fundación Dieta Mediterránea. Información, recetas y menús propios de una dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- Para valora su nivel de actividad física. <https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/ipaq/ipaq.xhtml>
- Estilos de vida saludable del Ministerio de Sanidad <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>