

# La PIRÁMIDE de la ALIMENTACIÓN



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**

REGIDORIA DE SANITAT

Sección de Programas de Salud

Esta guía ha sido elaborada por la Sección de Programas de Salud de la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, dentro del marco del Programa de Educación Sanitaria para el fomento de Estilos de Vida Saludable.



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**

REGIDORIA DE SANITAT

Sección de Programas de Salud

*Se autoriza la reproducción del texto de esta Guía citando expresamente la fuente según sigue: “2ª Guía de Nutrición y Alimentación Saludable: La Pirámide de la Alimentación”. Ayuntamiento de Valencia. Concejalía de Sanidad. Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud. Valencia 2009”*

*Las ilustraciones y demás medios que componen la presente guía son propiedad del Ayuntamiento de Valencia y queda prohibida su reproducción.*

**RESPONSABLES DE LA EDICIÓN:**

Sección de Programas de Salud

Servicio de Sanidad

Isabel Serna Miquel

Edita: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia

Impreso en Valencia. 2009

Depósito legal:

2ª Guía de Nutrición y Alimentación Saludable:

# La PIRÁMIDE de la ALIMENTACIÓN



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT  
Secció de Programes de Salut

# ÍNDICE



<b>1. La Pirámide de la Alimentación.....</b>	<b>4</b>
<b>2. ¿Qué significa la Pirámide?.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Objetivos de la agrupación de alimentos.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Utilidades de la Pirámide de Alimentos.....</b>	<b>7</b>
<b>5. Los Niveles de la Pirámide.....</b>	<b>8</b>
<b>6. Uso de la Pirámide de la Alimentación.....</b>	<b>12</b>
• Los Colores de la Pirámide.....	12
• La Ración Alimentaria.....	12
<b>7. Consejos para lograr una alimentación equilibrada.....</b>	<b>16</b>
<b>8. ¡No puedo comer todo eso!.....</b>	<b>17</b>
<b>9. ¡Hacer cambios en mi forma de comer me cuesta mucho!.....</b>	<b>21</b>



# 1. La Pirámide de la Alimentación

La pirámide de la alimentación es una guía gráfica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos de alimentos, siendo el vértice el área de restricción y limitación. La Pirámide ayuda a seguir una dieta sana todos los días.

La pirámide alimentaria se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo, sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida y preferencias de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros.

Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones a la población, ya que es práctica y además expresa de forma gráfica las raciones recomendadas para el consumo de cada grupo de alimentos, en un periodo de tiempo determinado (diario, semanal).

Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, organizándose en 6 bloques distribuidos en 4 filas:

## 1 Fila **Pan, cereales, pasta y patatas**

Todos éstos alimentos se encuentran en el mismo bloque

## 2. Fila **Hortalizas** + **frutas**

Distribuidos en dos bloques

## 3. Fila **Leche, yogur y queso** + **carnes, huevos pescados, aves y legumbres**

En esta fila también hay dos bloques de alimentos

## 4. Fila **Grasas, aceites y dulces**

Todos en un bloque, en la cúspide de la Pirámide

Los alimentos podrán reemplazarse por otros del mismo bloque pero no por otro de un bloque diferente, aunque pertenezca a su misma fila.

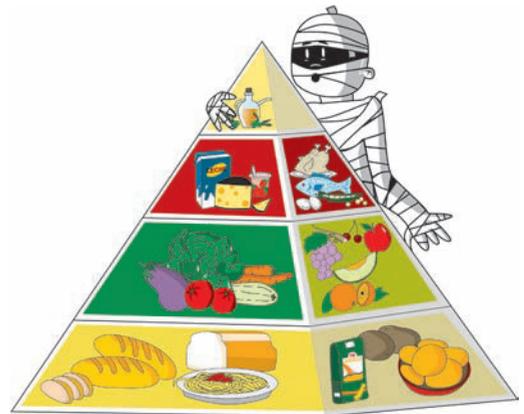
La pirámide incluye un conjunto de consejos básicos que, de manera educativa, intentan lograr que la población conozca en qué consiste una alimentación equilibrada, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Desde hace años, la pirámide de la alimentación, se ha convertido en la principal referencia en materia nutricional, como una fórmula gráfica de integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de forma racional y saludable.

## 2. ¿Qué significa la Pirámide?

La pirámide como figura geométrica es fácil de visualizar, es estética, didáctica y fácil de comprender.

Los principales alimentos, que deben consumirse durante el día, aparecen agrupados en bloques atendiendo a la semejanza del aporte nutricional, y estos grupos se colocan en diferentes niveles. Los niveles en la pirámide no son indicativos de jerarquía sino más bien de proporcionalidad, es decir, cada nivel tiene una importancia relativa y es complementario de los demás, ya que no se podrá lograr una dieta equilibrada si no se consumen alimentos de todos los niveles, ninguno es más relevante que otro. Cada uno de estos grupos de alimentos proporciona algunos de los elementos nutritivos que se necesitan pero no todos. Ningún grupo de alimentos es más importante que otro cualquiera; todos son necesarios para la buena salud.



El distinto tamaño de cada grupo de alimentos nos da una idea de la cantidad de esos alimentos que debemos consumir a diario. La pirámide está formada por 4 plantas de igual altura cada una. Por tanto, el área de las plantas disminuyen conforme estén más altas, por lo que al distribuir los diferentes tipos de alimentos entre todas las plantas ello significa que la ingesta de los alimentos situados en un plano inferior es mucho mayor que la de los situados en la planta más elevada. Así en la punta están aquellos alimentos que su recomendación es menor y en su base aquellos que se necesita consumir en mayor cantidad. Es por esto que se subdividió en cuatro niveles, indicando con ello la proporcionalidad requerida.

Un individuo sano deberá consumir diariamente cantidades proporcionales de los alimentos que se encuentran en cada nivel. En cada uno de los niveles se puede elegir, de entre la gran variedad de alimentos con aporte nutritivo semejante, aquellos que la persona prefiera. En forma general, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos y menor cantidad de los alimentos que aparecen en los niveles superiores.

La Pirámide de alimentos recalca algunos conceptos de suma importancia:

- **Variedad:** Uno de los problemas más habituales en la alimentación lo constituye la monotonía: comer siempre lo mismo. La variedad es la base del equilibrio nutricional. Ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios. Se debe consumir una amplia selección dentro y entre los principales grupos de alimentos. Ningún grupo es más importante que otro (salvo el de grasas y dulces, que se deben restringir) ya que ellos nos aportan distintos nutrientes.

- **Proporcionalidad:** se debe consumir mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la parte superior (de ahí su forma). Hay que tomar las cantidades adecuadas, suficientes pero no demasiadas, de cada grupo de alimentos.

- **Moderación:** sugiere el número y el tamaño de porciones a consumir de cada grupo de alimentos según las necesidades de energía. La cantidad de cada grupo dependerá de cada persona en particular, pero la moderación nos prevendrá de muchas enfermedades por exceso como la obesidad.

### 3. Objetivos de la agrupación de alimentos



La agrupación de alimentos responde a los siguientes objetivos:

1. Traducir fácilmente las recomendaciones nutricionales en alimentos.
2. Convertir gráficamente la cantidad diaria recomendada de nutrientes (CDR) por el concepto más sencillo de ración de un alimento.
3. Facilitar la comprensión de lo que es una dieta saludable.
4. Servir de apoyo didáctico e ilustrar la mayor parte de los mensajes contenidos en las guías alimentarias.
5. Presentar en forma clara y aplicable los conceptos de proporcionalidad, moderación y variedad.
6. Abordar los problemas de nutrición y salud relacionados con el exceso y déficit de ingesta alimentaria.
7. Considerar la dieta total, no sólo los alimentos básicos.
8. Tratar en forma separada las frutas de las verduras con el fin de promover un mayor consumo de fibra y antioxidantes naturales.

Los fundamentos que respaldan esta clasificación son:

**•Aumentar la variedad de alimentos a consumir cada día.**

Con la pirámide, sin necesidad de conocer el valor nutricional, se pueden incorporar todo tipo de alimentos. Permite reafirmar el mensaje de seleccionar alimentos de cada grupo y también que se varíe la elección dentro de cada uno de ellos.

**•Promover el consumo de una dieta equilibrada y de acuerdo a las recomendaciones.**

Su base está dada por el consumo de pan, cereales, pastas y patatas. Las verduras y frutas le siguen en volumen, aportando entre estos tres grupos la mayor parte de las calorías totales (55-60%), vitaminas y minerales. El grupo de pescados, carnes, huevos, legumbres y frutos secos junto al grupo de los lácteos son la base proteica y el consumo de ambos grupos se hará de acuerdo a las necesidades de este nutriente. Las grasas y aceites ocupan un pequeño triángulo y en los listados de intercambio se encuentran separadas de acuerdo a su nivel de saturación, estableciendo la necesidad de equilibrio. El grupo de azúcar, miel, mermeladas, confitería, pastelería y chocolatería se presentan en el mismo triángulo, sin indicar porciones recomendadas, sino más bien sugiriendo un consumo moderado. No están incluidas en la pirámide las bebidas alcohólicas, especias, café, té y bebidas dietéticas, pues proporcionan muy pocos nutrientes. Así concebida, la pirámide alimentaria asegura la proporcionalidad nutricional necesaria para cumplir los requerimientos de una dieta equilibrada e invita a elegir una gran variedad de alimentos, manteniendo al mismo tiempo el equilibrio nutricional y un adecuado consumo de calorías.

**•Aumentar el consumo de fibra y antioxidantes naturales.**

Al separar el grupo de las frutas del de las verduras se promueve una mayor variedad y facilita el consumo de estos elementos.

**•Sin alimentos prohibidos.**

En la cúspide de la pirámide se aconseja moderar el consumo de grasas, pastelería, bollería, azúcares y dulces. No hay alimentos prohibidos; la clave está en la variedad y en la moderación.

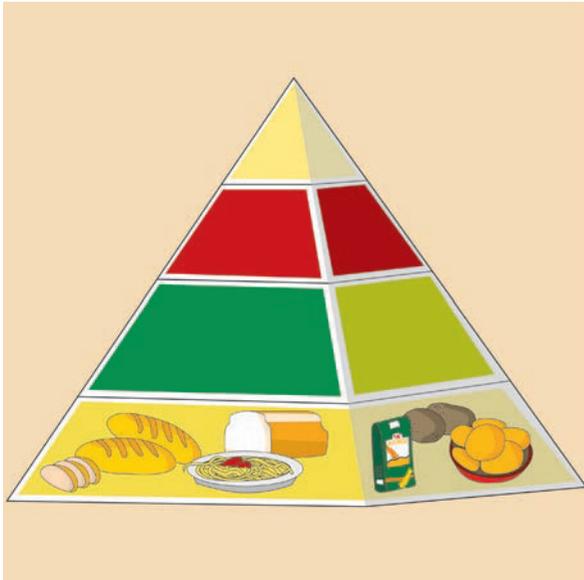
## 4. Utilidades de la Pirámide de Alimentos

La pirámide de la alimentación es muy útil para:

- Herramientas para ayudar a la población a alimentarse correctamente, capacitándolos para la elaboración de menús equilibrados.
- Como elemento favorecedor de la comprensión de cómo usar los grupos de alimentos, con el fin de ayudar a las personas a alcanzar una alimentación saludable
- Como herramienta didáctica para docentes.
- Como recurso para el personal que trabaja confeccionando menús equilibrados en comedores comunitarios.

## 5. Los Niveles de la Pirámide

### PRIMER NIVEL



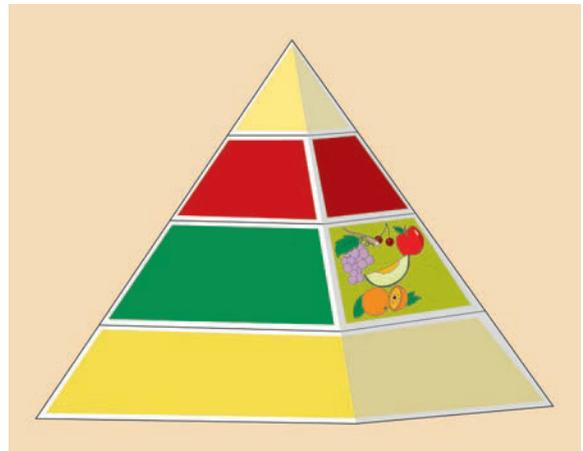
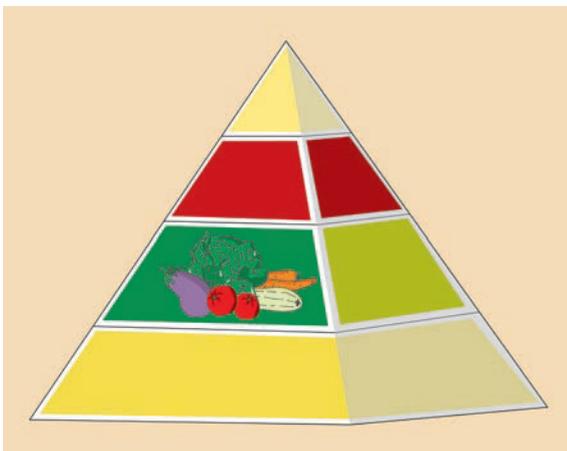
Corresponde a la parte mas baja de la Pirámide o base, y allí se encuentran:

**Los cereales, el arroz, el pan, las pastas, y las patatas**

Todos los alimentos de este nivel son energéticos (carbohidratos) y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, que a su vez está condicionado por su edad y sexo y actividad física. Así las personas más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo.

**Se recomienda el consumo de  
4 – 6 Raciones al día  
de los alimentos situados en la base de la Pirámide**

### SEGUNDO NIVEL



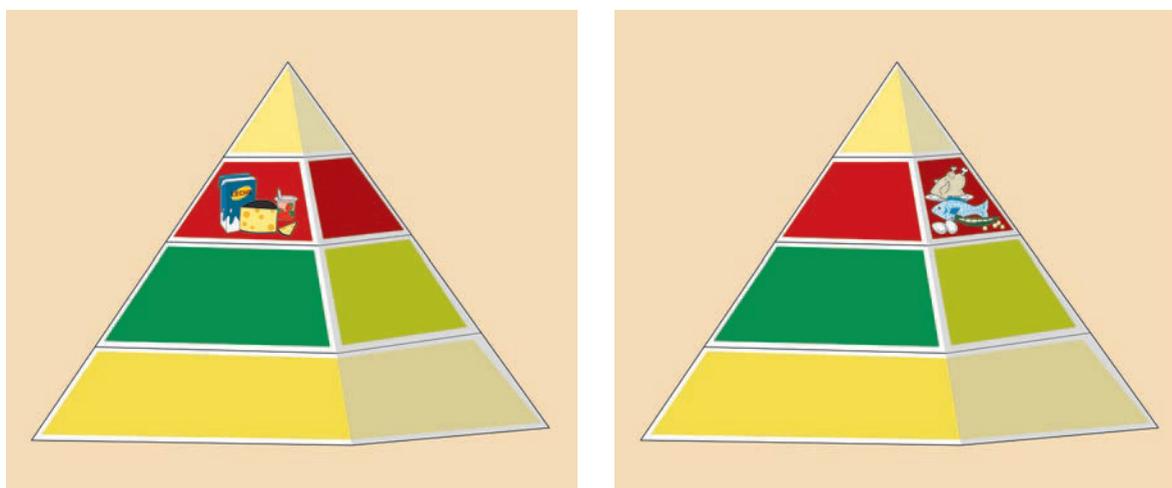
Está dividido en dos compartimentos o bloques contiguos, en cada uno de ellos se ubican:

**Las verduras y las frutas**

Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se debe tratar de estimular su consumo en todos los grupos de edad.

**Se recomienda el consumo de  
2 – 3 Raciones al día (de cada grupo)  
de alimentos situados en segundo nivel de la Pirámide**

## TERCER NIVEL



Proporcionalmente menor que los anteriores, también está subdividido en dos partes:

**Los lácteos,**

**carnes, pescados, mariscos, huevos, legumbres y frutos secos**

El grupo de los lácteos (leche, quesos, yogures y demás derivados lácteos) es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben consumir lácteos diariamente.

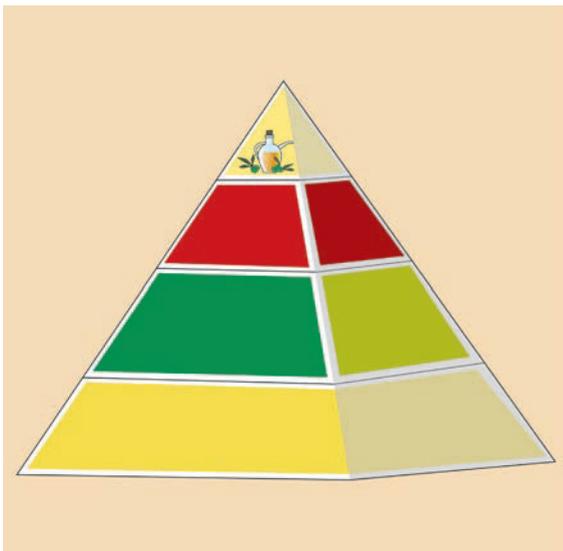
Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas y calorías.

En el grupo de las carnes se enfatiza el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, por que aporta grasas saludables con efecto preventivo sobre los factores de riesgo cardiovasculares. Después del pescado, se recomienda preferir las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de las carnes rojas, las carnes magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena biodisponibilidad.

Las legumbres y frutos secos se incluyen en este grupo por su aporte proteico, aunque estas proteínas no son de alto valor biológico. Sin embargo si combinamos las legumbres con cereales se obtienen proteínas de mayor calidad. También nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

**Se recomienda el consumo de**  
**3-4 Raciones al día del grupo de los lácteos y**  
**2 Raciones al día del grupo de las carnes, pescados y huevos**  
**3 Raciones a la semana de legumbres**  
**3-7 Raciones a la semana de frutos secos**  
**alimentos situados en tercer nivel de la Pirámide**

## EL PICO DE LA PIRÁMIDE



Es un compartimiento pequeño que agrupa a:

**Los aceites**

y también aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, patés, etc. En este grupo, se recomienda preferir los aceites vegetales de oliva, girasol, soya y maíz así como los alimentos como las aceitunas, por que contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. El consumo debe ser moderado, de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo. En todos los casos se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.

**Se recomienda el consumo de**  
**3-5 Raciones al día del grupo de los aceites,**  
**alimentos situados en el pico de la Pirámide**

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



Sección de Programas de Salud de la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia. 2009.

## 6. Uso de la Pirámide de la Alimentación

### • Los Colores de la Pirámide

Los colores que tienen los niveles en la pirámide se relacionan con el tipo de alimento que contienen, según la función que desempeñan en el organismo:

- > **Color Amarillo:** Corresponde a los alimentos energéticos, que aportan hidratos de carbono como los cereales y derivados, legumbres y patatas, y los que nos aportan grasas como los aceites, mantequilla, margarina y otras grasas.
- > **Color Verde:** Se relaciona con los alimentos reguladores, ricos en vitaminas y minerales, imprescindibles para que tengan lugar las reacciones químicas del metabolismo, como las verduras, hortalizas y frutas.
- > **Color Rojo:** Identifica a los alimentos plásticos o formadores, que son aquellos ricos en sustancias imprescindibles para la formación y mantenimiento de nuestra estructura. Estos alimentos nos aportan proteínas y calcio: lácteos, carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos.

### • La Ración Alimentaria



La pirámide está basada en el concepto de ración alimentaria. Tradicionalmente, se ha definido la ración como la cantidad de alimentos que consume una persona y se ha catalogado como pequeña, regular o grande, lo que en la práctica incorpora un alto grado de subjetividad.

Una ración es la cantidad de alimento que escogemos ingerir. No existen las raciones correctas o incorrectas, aunque es importante comparar el tamaño de nuestras porciones con el tamaño que se recomienda en la Pirámide de Alimentos. Tal vez comprobemos que la ración promedio que consumimos puede equivaler a dos o más porciones de la Pirámide. Una vez que sepamos cuál es el tamaño de las raciones y lo podamos manejar, podremos disfrutar de todo tipo de alimento y cuidar nuestro peso. Es simplemente una cuestión de



perspectiva: los tamaños de las raciones pueden parecer pequeños cuando se sirven en tazas o platos grandes. La ración alimentaria utilizada en la pirámide se define como:

**La cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de Calorías, Lípidos, Hidratos de Carbono y Proteínas.**

La posición de los alimentos en cada nivel de la pirámide depende de su composición nutricional. Cada alimento aporta cantidades diferentes de una gran variedad de nutrientes, agrupándolos de acuerdo a características comunes nos permiten entregar una guía clara para la selección diaria, respondiendo así a las necesidades nutricionales de los individuos. Cada uno de los grupos que conforman la pirámide alimentaria tiene su propio patrón nutricional, no son intercambiables entre si y por lo tanto su indicación es diaria.

La ingesta de alimentos en cuanto a raciones y frecuencias recomendadas viene determinadas por las necesidades de nutrientes que, a su vez vienen condicionados por la edad y las circunstancias fisiológicas y sociales. En las tablas que a continuación incluimos se muestran las raciones considerando los alimentos tal y como se compran, es decir, incluyendo también las partes no comestibles. Las frecuencias recomendadas de forma orientativa se incluyen en la siguiente tabla.

**Tabla I**  
Ración de alimentos, para adultos mayores de veinte años  
Relacionado con la Pirámide de la Alimentación

Nivel en la Pirámide	Nº de Raciones al día	Alimentos	Tamaño de una ración	Frecuencia de consumo
Pico de la Pirámide	3-5 Raciones al día	Aceite de oliva (o semillas) 	10 ml	Diario
3er nivel de la Pirámide	3-4 Raciones al día	Leche o derivados	250 ml	Diario
		Yogur 	200-250 ml	Diario
		Quesos Curados	40-60 g	Diario
		Quesos Frescos	80-125 g	Diario
	2 Raciones al día	Carne Magra	100-125 g	2 veces/semana
		Aves (pollo)	160 g	2 veces/semana
		Pescado blanco	150 g	2 veces/semana
		Pescado azul	150 g	2 veces/semana
		Huevos 	60-75 g	3-4 veces/semana
		Legumbres	60-80 g	3 veces/semana
3er nivel de la Pirámide	2-3 Raciones al día	Verduras 	200 g	Diario
	2-3 Raciones al día	Frutas	200 g	Diario
Base de la Pirámide	4-6 Raciones al día	Pan	50-100 g	Diario
		Arroz y pastas 	50-80 g	4 veces/semana
		Patatas	150-200 g	Diario
		Frutos secos	20-30 g	3-7 veces/semana

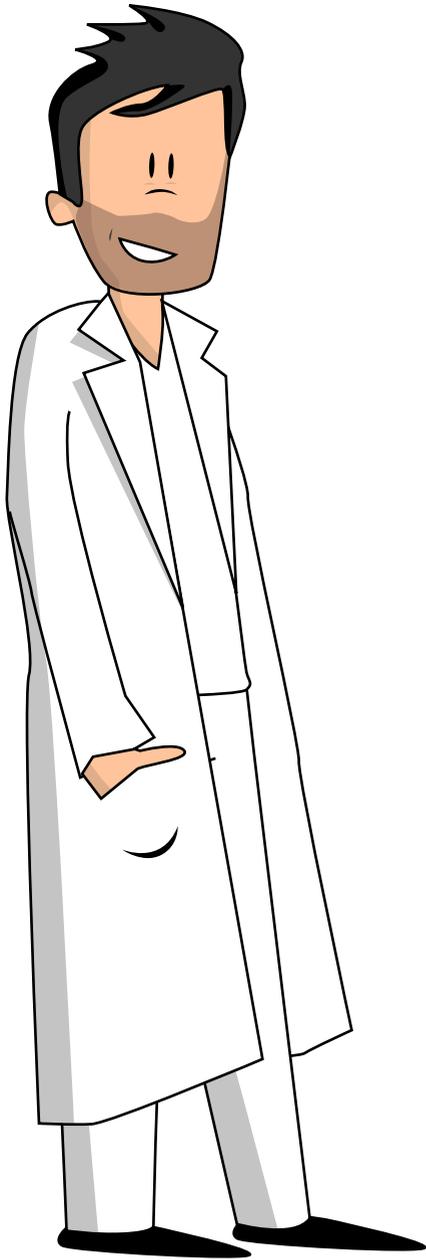
**Tabla 2**  
Ración de otros alimentos, (son prescindibles)

Alimentos	Tamaño de una ración	Frecuencia de consumo
Mantequilla o margarina 	Pequeñas cantidades	Ocasional o Esporádicamente
Dulces, pasteles, bollería y caramelos 	Pequeñas cantidades	Ocasional o Esporádicamente
Embutidos y carnes grasas 	Pequeñas cantidades	Ocasional o Esporádicamente
Snacks, helados	Pequeñas cantidades	Ocasional o Esporádicamente

**Tabla 3**  
Ración de bebidas y actividad física

Nº de Raciones	Bebidas y Actividad Física	Tamaño de una ración	Frecuencia de consumo
4-8	Agua	200 ml	Diario
1-2 veces al día (opcional)	Vino o Cerveza 	100 ml	Opcional y moderado
1 vez al día (opcional)		200 ml	
Alguna vez	Refrescos 	Pequeñas cantidades	Ocasional o Esporádicamente
Al menos 1 vez al día	Actividad Física	Más de 30 minutos	Diario

## 7. Consejos para lograr una alimentación equilibrada



1. Las 3 principales comidas deben ser lo más saludable posible, evitando que sean monótonas y respetando un horario. Deben ser variadas para que se consuman todos los nutrientes.

2. No suprimiremos el desayuno. Se deben comer cinco comidas al día, de forma que incorporen la más amplia variedad de alimentos posibles y que tengan alimentos de todos los grupos, en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida. Lo creas o no el comer 3 comidas y un almuerzo y una merienda es la mejor manera de mantener los niveles de energía y un peso saludable. Cuando se tiene demasiada hambre se tiende a comer más y alimentos más calóricos.

3. Comer con moderación de todos los alimentos para que la dieta sea completa, ajustando las calorías que ingerimos al ejercicio que hacemos con el fin de conseguir el equilibrio necesario para mantener el peso adecuado. Hay que servirse raciones moderadas para poder comer de todo.

4. La dieta debe ser al gusto de cada persona y de acuerdo con sus costumbres. No hay alimentos prohibidos o perjudiciales, solo hay alimentos que deben consumirse con mayor o menor frecuencia o cantidad.

5. Planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad.

6. Seguir las pautas de la Pirámide de la Alimentación Saludable.

7. Evitaremos comer continuamente entre horas.

8. La Pirámide de la Alimentación es flexible en los diferentes niveles de energía y en la forma de combinar los alimentos, pero debemos tener cuidado para no alejarnos de las cantidades y frecuencias recomendadas.

9. Elige tus alimentos teniendo en cuenta que: es preferible comer cereales integrales: pan, arroz, pasta, etc. Es mejor reducir las grasas de la dieta evitando alimentos como: embutidos, pates, ciertos cortes de carne (costilla, ganso, pato), frituras y postres dulces. Lo ideal es variar las comidas, no comas siempre las mismas frutas o verduras o

el mismo tipo de carne. Es aconsejable no considerar al guisado como el plato principal, sino como un acompañante. Si persiste el hambre, al finalizar la comida, puedes repetir la ensalada en lugar de más carne o guisado.

10. Se recomienda evitar, o comer lo menos posible, los alimentos industrializados y procesados ya que tienen sales, grasas y conservantes.

## 8. ¡No puedo comer todo eso!



A primera vista, cuando miramos la Pirámide de los Alimentos es fácil pensar, “es imposible que me coma todo eso en un solo día”. Echemos una ojeada a lo que debería incluir en su dieta diaria para alimentarse tal como lo indica la Pirámide. Si aún piensa que es demasiado, tenga presente que la lista puede ser larga pero las porciones son moderadas.

Veamos unos ejemplos de lo que sería una dieta sana y equilibrada de un día:

**Desayuno.** Un desayuno muy sano podría incluir:

- Una ración de lácteos, como por ejemplo: un vaso de leche, o yogur, o cuajada, o queso fresco.....
- Una ración de cereales: pan tostado o no, cereales tipo crispis, bizcocho casero.....
- Los cereales se pueden acompañar de: aceite de oliva, tomate.....
- Una ración de fruta fresca o un zumo de frutas natural

Ocasionalmente se podría complementar el desayuno con otros alimentos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

Lo que nunca se debe hacer es saltarse el desayuno porque el organismo necesita comer tras toda la noche de ayuno para tener la energía suficiente para enfrentarse a una mañana de trabajo en casa o fuera de ésta.

**Media mañana.** A media mañana es normal sentir hambre, sobre todo si desayunamos temprano. Lo ideal es tomar una de estas opciones:

- Un yogurt desnatado más una fruta
- No es mala opción tomar un bocadillo de queso poco graso, atún o de jamón serrano sin tocino con un zumo de frutas. No abusos de los embutidos.
- Café con leche con una tostada, acompañada de aceite o tomate.
- Una fruta con una barrita de cereales.

Es mejor hacer varias comidas pequeñas a lo largo del día (cinco) que solo dos o tres. Si se toma algo a media mañana se recarga energías y hace que no lleguemos con tanta hambre a la comida y no nos excedamos comiendo.

### **La comida**

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria. En la comida es aconsejable tratar de incorporar alimentos de los diferentes grupos de la pirámide. La comida se compondrá de:

- Una ración de: Arroz, pastas, patatas o legumbres:
- Una ración o guarnición de: Ensalada o verduras
- Una ración de carne o pescado o huevo alternativamente
- Una ración de: pan
- Una pieza de fruta
- Agua

Todos los días deberemos comer una ración de hortalizas crudas en ensalada, para evitar destruir las vitaminas sensibles al calor.

A diario comeremos una fruta rica en Vitamina C, ya que el organismo no es capaz de almacenarla y debemos comer alimentos que la contengan a diario.

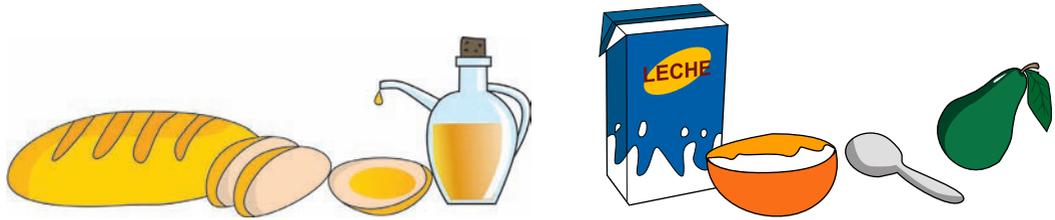
Alternaremos los alimentos del primer plato y del segundo por alimentos de su mismo grupo, a lo largo de la semana. Por ejemplo:

> *En primeros platos:* Una vez verdura (cruda, cocida o en forma de puré), una vez pasta, una vez legumbre, una vez arroz, una vez patatas.

> *En los segundos platos:* Una vez pescado blanco, una vez huevo, una vez pescado azul, una vez pollo y el resto, diferentes tipos de carne. Estos platos se deben acompañar de guarniciones de verdura fresca.

**Merienda.** A la hora de la merienda se puede tomar una de estas opciones:

- Un montadito, de queso, o jamón o simplemente un poco de pan con aceite de oliva
- Un vaso de leche o un yogur
- Una fruta

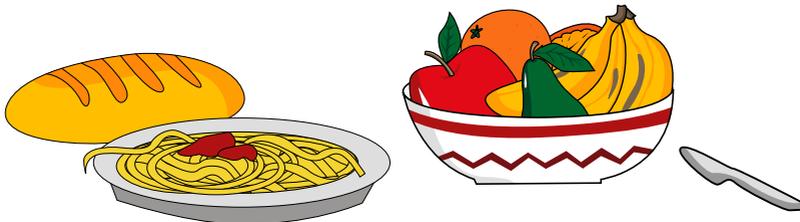


Es preferible evitar los pastelitos porque aportan muchas calorías y son una fuente de azúcares. Tomar a media tarde un refresco solo aportará calorías y azúcares de rápida absorción, que pasan de inmediato a la sangre suponiendo un esfuerzo para el páncreas. Si no se merienda nada se llega a la cena con más hambre y se cena más, lo que nos podría traer pesadez o dificultad de conciliar el sueño.

**Cena.** No es recomendable acostarnos con hambre, pero tampoco lo es acostarse tras una cena abundante. Ambas cosas dificultan el sueño. Al tratarse de la última comida del día debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos comido a lo largo del día.

Es aconsejable tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil. Lo mejor es una cena ligera a base de:

- Una ración de alimentos ricos en hidratos de carbono como: patatas, verdura cocida, arroz, pastas, etc. que ayudan a conciliar el sueño.
- Una ración de proteínas: pescado, huevo, jamón, queso, atún.....
- Una ración de pan
- Una fruta.



Si se tiene dificultad para dormir, prepararse un vaso de leche caliente con un poco de miel a la hora de acostarnos, puede ayudar.

Planificación de un menú saludable

Primeros Platos	Segundos Platos
<p><b>Cereales</b>                      Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.                      Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.</p>	<p><b>Pescado (blanco y azul)</b>                      Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas</p>
<p><b>Legumbres</b>                      Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.</p>	<p><b>Huevos</b>                      Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos</p>
<p><b>Tubérculos y verduras</b>                      Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.                      Verduras cocidas                      Verduras crudas</p>	<p><b>Carne</b>                      Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas</p>

Guarniciones	Postres	Bebidas
<p><b>Ensaladas</b>                      Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.</p>	<p><b>Fruta</b>                      Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.</p>	<p><b>Agua</b>                      Recordar que debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día</p>
<p><b>Patatas, cereales, Legumbres</b></p>	<p><b>Otros</b>                      Lácteos: yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada</p>	<p><b>Aguas con gas, bebidas refrescantes</b></p>
<p><b>Otros</b>                      Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas</p>		<p><b>Zumos</b></p>
		<p><b>Bebida alcohólica de baja graduación</b>                      Vino, cerveza, cava (consumo opcional y moderado en adultos)</p>

Fuente: "Guía de la alimentación saludable" de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

## 9. ¡Hacer cambios en mi forma de comer me cuesta mucho!

Incorporar cambios en nuestra vida puede ser todo un desafío. Pero, cuando se trata de cuidar la salud, bien vale la pena el esfuerzo. He aquí algunas ideas que lo pueden ayudar a trabajar para alcanzar sus metas.

### Sea Realista

Haga pequeños cambios periódicos en lo que come y en el nivel de actividad que realiza. Después de todo, los pequeños pasos funcionan mejor que los grandes saltos.



> Vaya aumentando las raciones de frutas y verduras hasta llegar a consumir cinco porciones al día en total. Coma una fruta mientras va hacia el trabajo por la mañana, lleve algún yogur o frutos secos para comer en el almuerzo o coma algunas zanahorias pequeñas mientras prepara la cena.

> Para reducir la cantidad de calorías y grasas, use aceite de oliva o semillas en spray y evite cocinar con mantequilla. Quite la grasa visible de la carne y retire la piel del pollo.

> La fibra ayuda a mantener el aparato digestivo en buen funcionamiento. Mejore el consumo de fibra con cereales integrales. Prepárese el bocadillo para el almuerzo con pan integral. Coma el arroz y la pasta integral.

### Sea Atrevido

Amplíe sus gustos para disfrutar una mayor variedad de alimentos.

> ¡Planifique una comida Pirámide! Diviértase tratando de incluir por lo menos un elemento de cada grupo de alimentos de la Pirámide en su dieta de hoy.

> Atrévase a probar alguna nueva forma de cocinar: pruebe platos nuevos o visite el área de especialidades del supermercado o bien vaya a algún restaurante étnico de la zona.

> Los colores y las texturas agregan aventura a cualquier comida. Incorpore verduras frescas o congeladas, enlatadas o deshidratadas en su próxima comida para modificar un poco el panorama. Utilice los condimentos, sea creativo en la cocina mientras utiliza alimentos de la pirámide.

### Sea Flexible

Anímese a equilibrar lo que come con la actividad física que realiza. No hay necesidad de preocuparse por una sola comida o un solo día.

- > El día en que celebre su cumpleaños, prepárese para la cena de festejo comiendo un desayuno y una comida ligeras y después baile toda la noche.
- > Si hoy planea hacer una comida bastante calórica, trate de que el desayuno y la cena sean livianos y vaya a dar una caminata.
- > Cuando vaya al supermercado lea atentamente las etiquetas de los alimentos. La información nutricional lo puede ayudar a comparar los nutrientes de los productos para así poder efectuar las mejores selecciones para usted y su familia.

### **Aplique su Sentido Común**

Disfrute todos los alimentos, simplemente no se exceda

- > Cuando quiera tomar un refrigerio, sírvase una ración en un plato, nunca coma directamente del envase para ser consciente de la cantidad que está comiendo.
- > Su cerebro tarda 20 minutos en recibir la señal de que el estómago está lleno. Saboree los alimentos más lentamente. De esa manera comerá menos, disfrutará más y no se sentirá lleno.
- > ¿Hace tiempo que no realiza ejercicio? Comience con una caminata breve (de 5 a 10 minutos) y vaya aumentando la duración poco a poco hasta llegar por lo menos a 30 minutos, si fuera posible, diarios.

### **Manténgase Activo**



- > Camine con su perro, no lo observe correr mientras esta sentado en un banco.
- > Juegue con sus hijos. Chute la pelota, brinque, salte la cuerda, ande en bicicleta.
- > Abandone el ascensor o las escaleras mecánicas y comience a usar las escaleras.
- > Vaya a las tiendas caminando, use menos el coche. Cuando deba hacer compras en grandes centros comerciales, estacione el automóvil lejos de la entrada principal y camine.
- > Si se desplaza en autobús bájese una o varias paradas antes de su destino.
- > Siempre esté preparado. Vista zapatos cómodos para cuando se presente la oportunidad: en el horario de trabajo, en el centro comercial o solamente entre actividades durante el fin de semana.

**¡Todo Depende de Usted!**



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**



[www.valencia.es](http://www.valencia.es)



[www.valencia.es](http://www.valencia.es)



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**

REGIDORIA DE SANITAT

Sección de Programas de Salud