



AYUNTAMIENTO CABANILLAS DE LA SIERRA

# Básicos de alimentación saludable

CONSUELO FRAILE  
DIETISTA NUTRICIONISTA  
COLEGIADA MAD00257



# Básicos de alimentación saludable

Hemos elaborado este dossier como soporte al taller realizado el día 26 de marzo de 2021 sobre alimentación saludable.

Soy Consuelo Fraile, dietista nutricionista, y me defino como trabajadora y educadora para el cambio de hábitos. Considero que poseemos una gran herramienta para llevar a cabo una labor de prevención de la salud a través de nuestra alimentación. Creo que es mucho más positivo trabajar desde la prevención que desde la intervención, cuando ya no queda más remedio que cuidarnos por tener ya desarrollado un problema de salud.

Espero que, tanto si has estado en el taller, como si llegas aquí por casualidad, lo que vamos a abordar a continuación te sirva para tomar conciencia, en primer lugar, y para tomar acción después, hacia un cambio de hábitos alimentarios y de estilo de vida más saludable.

Puede que no parezca fácil, pero cualquier camino comienza con un solo paso. Así que vamos a hablar de alimentación saludable.

## ¿QUÉ ES?

Si tuviéramos que definir qué es una alimentación saludable podríamos decir que esta, nos ayuda a  **cubrir nuestras necesidades nutricionales** , es decir aportar a nuestro cuerpo todos los nutrientes necesarios para llevar a cabo de una forma correcta todas sus funciones, mantiene en buen funcionamiento todos nuestros órganos y estructuras.

Una alimentación saludable también ha de ser  **equilibrada y variada** . ¿qué quiere decir esto? equilibrada se refiere a guardar una proporcionalidad en cuanto a las cantidades y también en cuanto a la calidad de lo que comemos, y variada porque cuanto más variedad, más apetecible puede ser, menos aburrida y más nos podemos asegurar cubrir con esa variabilidad todos los requerimientos nutricionales.

Dicho esto podemos preguntarnos si con esa alimentación variada queremos decir que hay que comer de todo y veremos también más adelante que no, no hay que comer de todo porque no todo lo que es comestible es adecuado para mantener un buen estado de salud.

Además nuestra alimentación ha de ser una alimentación  **sostenible** , para nosotros en el tiempo, no es algo temporal; y sostenible también para el planeta.

También una alimentación saludable tiene que ser una alimentación  **adaptada** , a nuestras necesidades energéticas, a nuestros gustos, a nuestra sociedad y a nuestro entorno, a la cultura en la que nos hemos desarrollado.

Y por último la alimentación saludable ha de ser una alimentación **rica y sabrosa**, una alimentación que nos proporcione satisfacción, con ello nos aseguraremos poder mantenerla en el tiempo, disfrutando de lo que comemos

## GUÍAS VISUALES ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Tenemos la pirámide alimentaria que está vigente en España y que quizás, no sea la más adecuada, por considerar como base de la alimentación los cereales (pan, pasta, arroz, harinas...), no deberían de estar ahí porque es un claro error pensar en esos alimentos como base de nuestra alimentación, hay mucho que cuestionarse sobre si ese grupo de alimentos es de lo que "más" debemos comer.

En la segunda línea encontramos las verduras y las frutas, que deberían estar en la base, en lugar de los cereales y convertirse en la base de nuestra alimentación, luego aparecen alimentos con un contenido alto

en proteínas (carnes, pescados, huevos y productos lácteos y un poco más arriba ya las carnes rojas y los embutidos y finalmente en la parte superior de la pirámide tenemos dulces y la bollería

Se sugiere el uso de suplementos o complementos alimentarios y esto deberíamos dejarlo para individualizar, no lanzarlo como un mensaje de que la suplementación sea necesaria. Un suplemento casi nunca va a poder sustituir a los alimentos (casi nunca, porque hay excepciones, pero esto es algo que debe valorar un profesional, no se debe suplementar sin asesoramiento).

Y ya para terminar de hacer análisis, aparecen las bebidas alcohólicas: "consumo ocasional o moderado" pero cabría preguntarse qué entiende cada uno de nosotros por consumo ocasional, este puede ser un mensaje equívoco.

Algunos aspectos interesantes a tener en cuenta, respecto al estilo de vida: ser activo físicamente, mantener un buen equilibrio emocional, mantener un adecuado balance energético (algo que es discutible, además de cantidad hay que valorar calidad), utilizar técnicas culinarias adecuadas, aunque en algunos casos deberíamos empezar a plantearnos cocinar más y hacer una ingesta adecuada de agua para estar bien hidratados.

En definitiva, esta pirámide arroja más sombras que luces y no consideramos que sea la mejor guía para llevar a cabo una alimentación saludable.



# Básicos de alimentación saludable

Y por último la alimentación saludable ha de ser una alimentación **rica y sabrosa**, una alimentación que nos proporcione satisfacción, con ello nos aseguraremos poder mantenerla en el tiempo, disfrutando de lo que comemos

## GUÍAS VISUALES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Contamos con otra pirámide que los belgas desarrollaron y que es mucho más adecuada para guiarnos en unos hábitos saludables de alimentación, sobre todo porque aquí en la base de la pirámide, es una pirámide invertida, están los vegetales las frutas, cuyo consumo se sugiere como mayoritario, después tenemos los cereales integrales, las legumbres y las grasas de calidad, después aparecen los productos con un contenido proteico como las



carnes los pescados y los productos lácteos y al final coloca las carnes rojas como lo que menos deberíamos de consumir, las carnes rojas y las grasas saturadas. Lo más interesante de esta imagen es que han sacado fuera de la pirámide los productos ultraprocesados, es decir como productos que no han de formar parte de nuestra alimentación.

Esta pirámide nos parece mucho más adecuada a la hora de consultar una guía visual para una alimentación saludable.

### el plato saludable

Y para finalizar, una adaptación de "El plato saludable" qué es creo que es algo que nos puede acercar más a una forma correcta de poner proporciones a nuestros platos en nuestro día a día

Se ha encuadrado en la forma de un plato para indicar que en las comidas principales, aunque podríamos extrapolarlo a la alimentación total del día a día, deberíamos de llevar a cabo una alimentación en la que sobre todo tengamos una presencia importante (hasta un 50%) de vegetales, un 25% a base de cereales preferentemente integrales y otro 25% de proteínas de calidad: carnes, pescados, huevos, lácteos y derivados.



# Básicos de alimentación saludable



Las legumbres las podemos incluir en una parte intermedia entre cereales y proteínas porque realmente aportan hidratos de carbono complejos por su contenido en fibra y proteínas de calidad. Realmente las legumbres son un alimento muy completo, barato, sostenible y muy versátil y combinado con vegetales conforman un plato completo, puesto que aportan un alto porcentaje de nutrientes fundamentales.

Además de esas partes principales de nuestro plato, están las frutas como alimentos indispensables en nuestra alimentación: como postre o como tentempié. Deberíamos tomar fruta 2-3 veces al día.

Para condimentar nuestras comidas, debemos utilizar grasas de calidad: el aceite de oliva, el aguacate, aunque también podríamos incluir las semillas o los frutos secos.

Por supuesto limitar al máximo los productos ultra procesados: todo lo que venga en un paquete con una larga lista de ingredientes y que no reconozcamos como un producto que se puede encontrar prácticamente tal cual en la naturaleza.

Finalmente, considerar el agua como fuente principal de hidratación



# Básicos de alimentación saludable

## CONSECUENCIAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN

Y por el por qué debemos de practicar una alimentación saludable y cuáles son los beneficios o visto de otra forma cuáles son las consecuencias de una alimentación desequilibrada lo vamos a ver a continuación

Las consecuencias de una mala alimentación se pueden visibilizar sobre todo en personas con sobrepeso pero esto no quiere decir que personas delgadas no puedan llegar a desarrollar también alguno de estos problemas de salud. No podemos relacionar la delgadez con salud tan a la ligera.

**DIABETES TIPO 2** que se suele desarrollar a lo largo de los años y uno de los factores predisponentes va a ser el exceso de grasa corporal, sobre todo a nivel abdominal.

**HIPERTENSIÓN**, que además suele relacionarse también con la **DISLIPIDEMIA** que es la alteración del colesterol sanguíneo y el resto de fracciones de colesterol y triglicéridos. Relacionando colesterol elevado e hipertensión, ambos pueden ser factores desencadenantes de **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**.

También podemos ver relacionado con la mala alimentación la relación que mantiene con el desarrollo de **cáncer** de endometrio, de mamá y de colon, sobre todo aunque también está involucrado en otros tipos de cáncer

También puede acabar predisponiendo para sufrir **APNEA DEL SUEÑO** y con la **ARTROSIS**, nuestras articulaciones van a tener que soportar más peso y consecuentemente, esto ocasionará consecuencias.

Y lo más nuevo, se ha visto que hay una relación entre la **COVID-19** y la supervivencia respecto al exceso de peso, teniendo peor pronóstico las personas con un exceso de grasa corporal elevado. Dejo un enlace de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad

[https://www.seco.org/Obesidad-y-COVID19-por-que-las-personas-con-sobrepeso-tienen-mas-riesgo-de-enfermar-gravemente\\_es\\_1\\_157.html](https://www.seco.org/Obesidad-y-COVID19-por-que-las-personas-con-sobrepeso-tienen-mas-riesgo-de-enfermar-gravemente_es_1_157.html)



# Básicos de alimentación saludable

## BARRERAS PARA LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los motivos para no practicar una alimentación saludable son muy diversos, y entre ellos podemos encontrar la **falta de tiempo** para comprar, para cocinar y para organizar nuestra alimentación, también por **inercia**, los hábitos alimentarios van cambiando y nos vamos acostumbrando a ellos, de manera que con el paso del tiempo, se convierte en algo natural para nosotros. Y en última instancia, podemos reconocer como uno de los grandes detonantes para llevar una alimentación poco saludable, la **enorme oferta** que proporciona la industria alimentaria, donde vamos a encontrar, según la Organización Mundial de la salud, una larga lista de productos insanos:

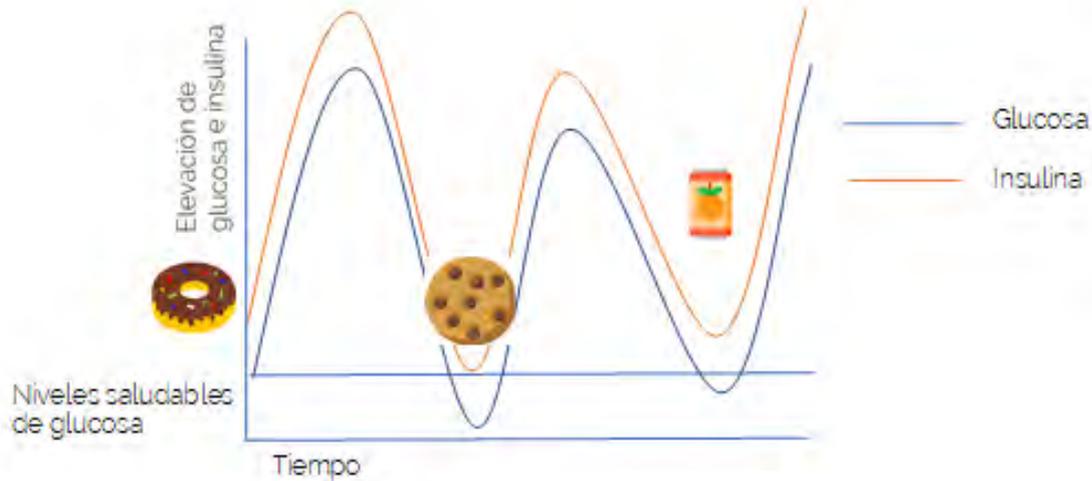
Galletas, bollería industrial, crema de azúcar y cacao para untar, pizza precocinada, pasta precocinada, embutidos (de todo tipo, desde el salchichón hasta algunos tipos de jamón de york), golosinas, pasteles, helados, bebidas azucaradas (refrescos), comida rápida, pan blanco de molde, azúcar, mermeladas, barritas de cereales, zumos industriales, chocolate..... la lista es bastante extensa y consumimos en mayor o menor medida todos estos productos de manera habitual.

Y todos estos productos tienen en común la presencia de DOS ingredientes que tienen una repercusión importante en nuestro modo de alimentarnos. **El azúcar y las grasas**

Veremos en los gráficos de la siguiente página cómo afecta a la entrada de glucosa en sangre la ingesta de alimentos que contengan azúcares naturalmente presentes: verduras, frutas, cereales integrales, respecto de los productos ultraprocesados que contienen azúcares libres o añadidos.

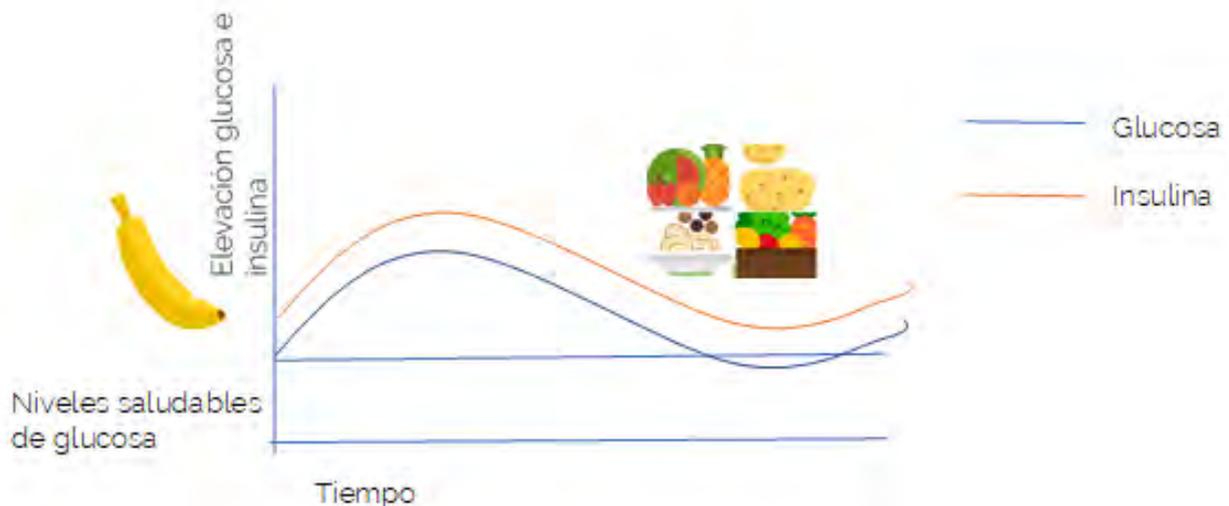
## AZÚCAR

El azúcar va a tener diversas consecuencias a nivel fisiológico:



La primera de ellas es que va a elevar de forma repentina los niveles de glucosa sanguínea, con ello, se va a incrementar también la insulina procedente del páncreas, que se va a encargar de retirarla de la circulación; con la bajada repentina de glucosa, va a aparecer la sensación de hambre, que nos va a llevar a comer de nuevo, perpetuando el ciclo. Además, ese exceso de glucosa sanguínea, se va a almacenar en forma de grasa. Esto ocurre cuando tomamos productos ricos en azúcares añadidos

Todo esto no sucede cuando comemos alimentos en los que el azúcar (glucosa ó fructosa), está presente en forma natural; en este caso, la elevación será mucho más suave, de forma que no nos alejaremos de unos niveles adecuados de glucosa sanguínea, y el hambre no aparecerá de forma tan repetida





# Básicos de alimentación saludable

## AZÚCAR

Cuando tomamos alimentos ricos en azúcares libres o añadidos, se va a perpetuar un círculo vicioso:



El consumo de azúcar tiene diversas consecuencias como hemos visto, además de todas las repercusiones a nivel salud, también va a alterar nuestra percepción del gusto, ya que si acostumbramos a nuestro paladar a sabores con un dulzor artificial excesivo, es probable que desplacemos el consumo de otros alimentos con un sabor dulce más natural, como las frutas, por ejemplo.

Según la OMS, el consumo de azúcar añadido o libre (esto no incluye a las frutas, que tienen azúcar naturalmente presente), habría de limitarse por día a:

Bebés: 0 gramos

Niños y adolescentes: 16 gramos = 4 terrones

Adultos: 25 gramos = 6 terrones

Este es el consumo máximo, ni siquiera se recomienda tener que alcanzarlo, y sin embargo, el consumo medio diario alcanza los 72 gramos = 31 terrones.



# Básicos de alimentación saludable

## AZÚCAR



Podríamos pensar que hay otras alternativas que se "venden" como alternativas saludables al azúcar, aunque en realidad no lo son.

En la imagen se observan los porcentajes de azúcar que contiene cualquiera de estos endulzantes.

Esto no quiere decir que no se consuman, lo que significa es que no podemos caer en la idea de que cualquiera de estas alternativas es más saludable, porque, a fin de cuentas, el problema no está en qué endulzante elijamos sino en la percepción de dulzor al que sigue siendo sometido nuestro paladar. Lo interesante sería ir reduciendo poco a poco cantidades a fin de acostumbrar nuestro gusto y bajar ese umbral de dulzor al que ya estamos tan acostumbrados.

Una fruta es ya dulce por sí misma, pero si tomamos la fruta después de haber comido unos bombones, con una carga muy alta de azúcar añadido, no nos va a saber en absoluto dulce y siempre vamos a preferir el dulce artificial de los bombones.

En el taller hemos visto imágenes con el contenido en azúcar de distintos alimentos, las podéis encontrar en la app: [sinazucar.org](http://sinazucar.org)



# Básicos de alimentación saludable

## GRASAS



Además del azúcar, nos encontramos con que los productos ultraprocesados también van acompañados de grasas, y suelen ser grasas de mala calidad, entre otras, podemos encontrar las grasas de coco y palma (aunque esta última está siendo retirada y bastante criticada, ver en un producto la etiqueta de “sin aceite de palma”, no es garantía de que contenga una grasa saludable), las peores de todas son las grasas hidrogenadas, las que son mayoritariamente utilizadas por la industria alimentaria.

La adicción de grasas y azúcares aumentan la palatabilidad, es decir, la sensación placentera al comerlo, modificando nuestro umbral de sabor e incitándonos a buscar ese tipo de sabores, de forma que los sabores naturalmente presentes en los alimentos reales, quedan desplazados. Modificamos por tanto nuestras elecciones alimentarias.

Además de todo esto, los productos ultraprocesados son aparente baratos, algo que los hace más atractivos.

Si a esto le unimos la falta de tiempo para pensar en otras opciones, el escenario perfecto está preparado para que su consumo se dispare.

Todo esto condiciona que el consumo de ultraprocesados ha ido modificando nuestros hábitos y en los últimos 40 años, ha aumentado tanto su presencia en nuestras vidas como el aumento de la obesidad y las enfermedades asociadas.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

**¿tenemos alternativas?;** la buena noticia es que sí.

Lo primero:

Empezar otra vez a consumir productos frescos productos de calidad que no estén prácticamente o mínimamente procesados, sabiendo que las verduras y las frutas han de ser la base de nuestra alimentación





# Básicos de alimentación saludable

¿Acompañarlos de productos mínimamente procesados.



### SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

Para endulzar bizcochos, galletas, masas, en forma de crema

Para poner al café, a la infusión, lácteos, porridge

Para endulzar bizcochos y galletas. Triturados o en trozos. En helados, sorbetes, compotas

Empezar a sustituir los dulces procesados por los caseros, sin azúcar añadido y buscando alternativas saludables

### GALLETAS Y BOLLERÍA

BASE	ENDULZAR	TOPPING



Para los refrescos: empezar a hacer refrescos saborizados. Aquí os dejo un enlace en el que os podréis descargar un ebook elaborado por dos compañeras nutricionistas:

<https://nortesalud.com/nuevo-ebook-refresco-casero-2017/>



# Básicos de alimentación saludable

Para dar sabor a los yogures: yogur natural + fruta, triturar y listo.



Para el colacao: utilizar cacao puro en polvo sin azúcar, añadir canela, y para los que les cueste un poco más, empezar por un cacao al 70%.



### SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

CFEX Nutrición

Para endulzar bizcochos, galletas, masas, en forma de crema



Para poner al café, a la infusión, lácteos, porridge



Para endulzar bizcochos y galletas. Triturados o en trozos. En helados, sorbetes, compotas



Empezar a sustituir los dulces procesados por los caseros, sin azúcar añadido y buscando alternativas saludables

### GALLETAS Y BOLLERÍA

CFEX Nutrición

BASE	ENDULZAR	TOPPING
		
		
		



Para los refrescos: empezar a hacer refrescos saborizados. Aquí os dejo un enlace en el que os podréis descargar un ebook elaborado por dos compañeras nutricionistas:

<https://nortesalud.com/nuevo-ebook-refresco-casero-2017/>



# Básicos de alimentación saludable

Para los snacks, podemos hacer algunos realmente sencillos.

Tanto para los snacks, como para los dulces o algunas recetas con vegetales, podéis acceder a las recetas en mi perfil de Instagram:

<https://www.instagram.com/cfnutricion/?hl=es>



Si además de todo esto, que tiene que ver con alimentación, no pierdes de vista otros hábitos saludables:

Descansar adecuadamente

Beber e hidratarte de forma correcta

Practicar actividad física de forma constante

Tener contacto con la naturaleza

No dejar de tener contacto social, aunque por las circunstancias haya que guardar distancia.

Te asegurarás con todo ello estar cuidando de tu salud.

Te animo a ello y espero que este dossier te sea de utilidad.



Consuelo Fraile  
Dietista Nutricionista  
Colegiada MAD00257  
[www.cfnutricion.es](http://www.cfnutricion.es)  
[info@cfnutricion.es](mailto:info@cfnutricion.es)  
Tel. 660483063