



**EL ACCESO A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE
ES UN DERECHO Y UNA NECESIDAD DE TODAS LAS PERSONAS.**

Material didáctico utilizado en los

ESPACIOS COLECTIVOS DE APRENDIZAJE MUTUO
EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN
Y EL CONSUMO RESPONSABLE

impulsados en el marco del proyecto
NODRINT VINCLES.

Fuente: "Pequeños cambios para comer mejor". Agencia de Salud Pública de Cataluña. Barcelona, 2018.
Revisión y asesoramiento: Maria Moltó Tamarit (nutricionista).

Ejecutado por



Con el apoyo de

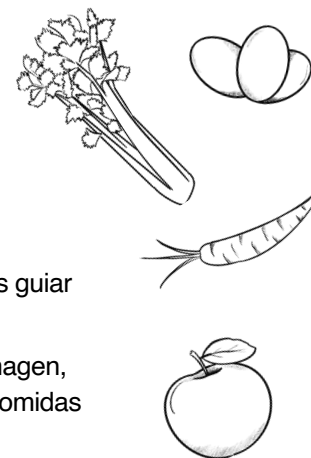


RECOMENDACIONES PARA PLANIFICAR UN MENÚ SEMANAL

Planificar un menú semanal te ayudará a seguir una dieta equilibrada, en la que no se repitan excesivamente unos alimentos y se olviden otros, así como evitar el consumo de alimentos poco recomendados.

Partiendo de esta planificación, te será más fácil elaborar una lista de los alimentos frescos (frutas, verduras, pescado, carne, huevos, ...) que podrás adquirir en el mercado para complementar el producto seco (arroz, pasta, legumbres, ...).

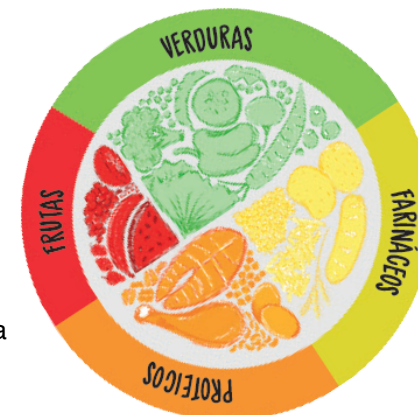
*Es importante que, quienes
comparten mesa, compartan además
la planificación, compra y preparación
de las comidas.*



Para planificar las dos comidas principales, te puedes guiar por las proporciones que plantea "el plato saludable".

Siguiendo las proporciones que se muestran en la imagen, debemos intentar que el plato principal de nuestras comidas tenga la siguiente composición:

- La mitad del plato deben ser verduras y frutas.
- Una cuarta parte deben ser cereales. Es importante dar preferencia a los cereales enteros (integrales), son más saciantes y nos aportan fibra.
- Otra cuarta parte corresponde a alimentos proteicos, dando preferencia a las fuentes saludables (legumbres, pescado, pollo y aves y frutos secos) y limitando las carnes rojas y más aún la carne procesada (hamburguesas, albóndigas, salchichas, jamón...).



CADA DÍA MÁS + VERDURAS

La OMS recomienda a las personas adultas consumir más de 400g de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles.

Actualmente el consumo de verduras en el mundo está muy por debajo de lo recomendado. Si las verduras ganan presencia en tus comidas estarás dando un gran paso para avanzar hacia una alimentación saludable.

MÁS VERDURAS EN TUS PLATOS

Incrementa de manera progresiva la presencia de verduras en tus platos: aumenta la cantidad y variedad en tus recetas habituales, incorpóralas como acompañamiento del primer o segundo plato o como guarnición. Cocínalas de diferentes maneras: en ensaladas, en sopas frías, al horno, al vapor, en cremas, a la plancha, salteadas, en purés, ...

MIS RECETAS CON MÁS VERDURAS

Aplica el método del plato saludable para adaptar alguna de tus recetas habituales. En las recetas de legumbres, incluye verduras y hortalizas. Y si añades carne, que sean porciones bien pequeñas.

ESCOGE VERDURAS DE TEMPORADA

Algunas verduras y hortalizas se producen durante todo el año, por lo que podemos incorporarlas en nuestros platos en cualquier estación. Otras son específicas de los meses de frío o de la temporada de calor.

Las de fuera de temporada provienen de sitios alejados o están producidas en invernaderos, y suelen ser más caras y menos sabrosas, además del impacto ambiental que suponen. Ten en cuenta el calendario de verduras y escoge siempre las de temporada.

CALENDARIO DE VERDURAS

DURANTE TODO EL AÑO



ACELGAS



CEBOLLA
(TIERNA Y SECA)



ESPINACAS



RÁBANOS



REMOLACHA



PUERRO



LECHUGAS



ZANAHORIA



AJO SECO



NABOS

EN TEMPORADA DE FRÍO



ALCACHOFA



CALABAZA



ROMESCO



HINOJO



REPOLLO



BRÓCOLI



COLIFLOR



CHIRIVÍA



APIO

EN TEMPORADA DE CALOR



PEPINO



PIMIENTOS



JUDÍAS



TOMATES



BERENJENA



CALABACÍN

APUESTA POR VERDURAS DE PROXIMIDAD

Las verduras y hortalizas de proximidad son aquellas que se producen en una distancia cercana al lugar de consumo. Potencialmente, las verduras de temporada y proximidad son más frescas y conservan mejor las propiedades originales (sabor, aroma, gusto, contenido de vitaminas y minerales, ...). Además, se reduce la contaminación producida por el transporte, por lo que no tienen un coste ambiental tan elevado.

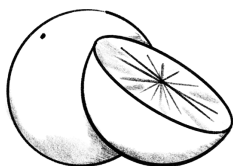
CUIDA EL MEDIO AMBIENTE

Lo que comemos afecta a nuestra salud y también al medio ambiente. Los alimentos envueltos en plásticos o derivados generan gran parte de los residuos no biodegradables del planeta.

Minimiza la compra y el consumo de verduras y hortalizas envasadas. Ve a comprar con bolsas de tela y evita poner cada verdura en una bolsa de plástico.

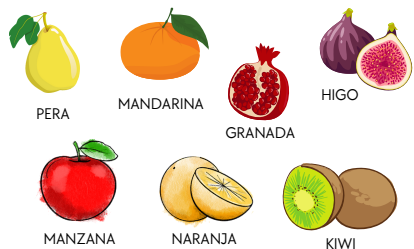
Al planificar la compra incrementando la cantidad de verduras, el grupo de alimentos más económico en comparación a las proteínas, podrás conseguir una cesta más saludable que no implique un mayor costo económico.

CADA DÍA MÁS FRUTAS

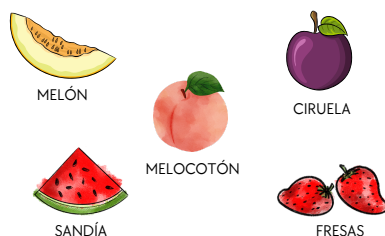


Las frutas son los mejores postres, y también puedes tomarlas entre comidas, para el desayuno, a media mañana o la merienda. ¡Cualquier momento es bueno! Compra fruta fresca de temporada: son más gustosas y económicas. Revisa el calendario de frutas de temporada de frío y calor y escoge siempre las de temporada.

EN TEMPORADA DE FRÍO



EN TEMPORADA DE CALOR



Prioriza el consumo de fruta entera, que haga falta masticar. Los zumos no sustituyen a la fruta entera.

Las frutas deshidratadas también son saludables (higos secos, uvas pasas, orejones, dátiles, ...).



FRUTOS SECOS



Se recomienda consumir los frutos secos (nueces, avellanas, almendras, pistachos, piñones, anacardos, etc.) crudos o tostados, sin agregarles sal ni azúcar.

Puedes tostarlos en casa (en el horno o en una sartén), sin aceite y en cantidades que puedas consumir en pocos días, para que no se estropeen. Siempre que puedas, cómpralos a granel.

Enriquece tus recetas con frutos secos o semillas: añade un puñado a las ensaladas, decora la cremas de verduras, utiliza picadas de frutos secos en guisos, salsas y pastas.

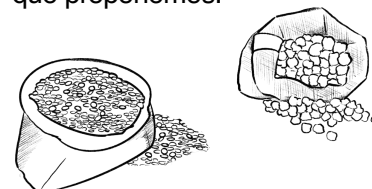
Incorpora los frutos secos en el desayuno (por ejemplo, añadiéndolos en un bol con yogur y fruta).



LEGUMBRES

Las legumbres son uno de los alimentos más nutritivos, sanos y económicos de nuestra dieta, y son sustitutos perfectos de los alimentos proteicos de origen animal (carne, pescado, huevos).

Alterna los alimentos que aportan proteínas en tus platos teniendo en cuenta las cantidades orientativas que proponemos.



CONSUMO SEMANAL ALIMENTOS PROTEICOS

Carne roja (máximo 2 veces)



Carne blanca (2 - 3 veces)



Pescado azul (1 - 2 veces)

Pescado blanco (2 - 3 veces)



Huevos (3 - 4 veces)



Legumbres (2 - 4 veces)



El consumo elevado de alimentos y productos como la sal y alimentos salados, el azúcar y los alimentos y bebidas azucaradas, las carnes rojas y procesadas y los alimentos ultraprocesados se relacionan con importantes problemas de salud.

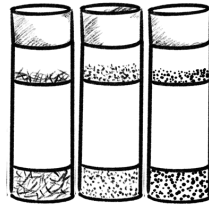


SAL Y ALIMENTOS SALADOS

En nuestro entorno se consumen alrededor de 10g de sal al día, el doble de lo recomendado. La mayoría de la sal que se toma a diario procede de los alimentos procesados y ultraprocesados (embutidos, jamón, galletas, conservas, snacks, pan, etc.). Para disminuir el consumo de sal es clave reducir el consumo de este tipo de alimentos, pero además es importante minimizar la cantidad de sal que añades manualmente, tanto al cocinar como a la hora de añadir con el salero. Si reduces poco a poco las cantidades de sal, el paladar se irá adaptando a sabores menos salados.

Al cocinar, usa especias y hierbas (curry, pimentón, comino, ...) para dar sabor a los platos sin necesidad de añadir tanta sal.

Sustituye los productos ultraprocesados que contienen altas cantidades de sal (como las salsas, los caldos, los platos precocinados, etc.) por preparaciones caseras.



AZÚCAR, ALIMENTOS Y BEBIDAS AZUCARADAS

Nuestro organismo no necesita consumir azúcares añadidos de ningún tipo: no necesitamos más azúcar del que ya tienen los alimentos naturales. La glucosa que necesita como fuente de energía la obtiene de los alimentos farináceos (pan, patata, pasta, arroz...), de la fruta y de otros alimentos naturalmente ricos en azúcares.

Evita comprar bebidas que no sean agua (zumos, refrescos y otras bebidas azucaradas): no sustituyen al agua, aportan grandes cantidades de azúcar y son una de las principales causas del exceso de peso en la población infantil.



El agua es la bebida más saludable y debería ser la habitual. El agua del grifo pasa los correspondientes controles a fin de garantizar que sea apta y saludable para el consumo. Es más económica que la embotellada y tiene un menor impacto económico y medioambiental.

Durante las comidas, ten una jarra o botella de agua encima de la mesa. Puedes saborizarla añadiéndole limón u otras frutas, o bien alguna planta aromática como la menta.

Además de sustituir los refrescos y zumos por agua y reducir al máximo la ingesta de productos procesados y ultraprocesados, puedes seguir los siguientes consejos para disminuir el consumo de azúcares. Si vas disminuyendo, poco a poco, la cantidad de azúcar que añades a los alimentos y bebidas, podrás adaptar el paladar a disfrutar de sabores menos dulces.

- Evita poner azúcar o cacao azucarado en la leche.
- Si consumes yogures, mejor que sean naturales. Puedes añadirles compota de fruta sin azúcar, fruta triturada o fruta madura en dados.
- Si consumes cereales en el desayuno, mejor que sean copos de avena, muesli, copos de maíz u otros cereales en copos o hinchados sin endulzar.



CARNES ROJAS Y CARNE PROCESADA

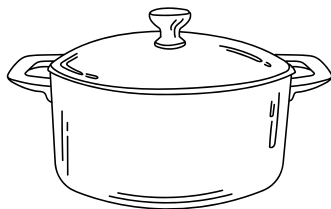
La carne (blanca y roja), el pescado, los huevos y las legumbres se engloban dentro del grupo de alimentos proteicos. Las necesidades de proteínas del organismo son bajas y se cubren fácilmente incorporando, por ejemplo, algún alimento de este grupo en cada comida principal.

Ten en cuenta las cantidades orientativas para alternar los alimentos que aportan proteínas en tus platos a lo largo de la semana.

¡Y recuerda que las raciones no han de ser demasiado grandes!, han de ocupar, aproximadamente, una cuarta parte del plato.



- Entre las carnes, escoge con más frecuencia las blancas (pollo, pavo, conejo) y menos las rojas (ternera, cerdo, cordero).
- Prioriza la carne fresca (bistec, pechuga, etc.) frente a la procesada (hamburguesas, salchichas, butifarras, etc.).
- Elige métodos de cocción más saludables: vapor, salteado, papillote, estofado u horno. Las comidas serán mucho más nutritivas y sanas.
- Compra el pescado fresco, directamente en la pescadería.



ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Son alimentos a los cuales se ha añadido sal, azúcar, aceites y grasas, conservantes o aditivos que no se suelen utilizar en una cocina (estabilizantes, resaltadores del sabor, colorantes, emulsionantes, etc.) con la finalidad de prolongar su vida útil, darles sabores más intensos o hacerlos más atractivos. Estos productos no contienen ingredientes frescos, o los contienen en cantidades ínfimas.

Por el hecho de que poseen unos sabores muy intensos, su consumo es fácil y rápido y están promocionados por campañas publicitarias muy potentes, el consumo de productos ultraprocesados ha aumentado mucho en los últimos años.

Evita comprar de forma habitual productos como alimentos empanados, panes envasados, patatas chips y otros snacks, margarinas, salsas, platos precocinados, hamburguesas, salchichas o sopas instantáneas.

Reducir o evitar los alimentos ultraprocesados implica beneficios en la dieta y la salud de cualquier persona. Además, su producción requiere muchos recursos y genera gran cantidad de residuos (envases, etc.) en comparación con los alimentos frescos o mínimamente procesados.



PLANIFICACIÓN MENÚ SEMANAL

Despensa

FRESCO

- ✓ 1 y 1/2 docena de huevos
- ✓ 12 yogures naturales sin azúcar
- ✓ 1 kg manzanas
- ✓ 1 kg peras
- ✓ 1 kg plátanos
- ✓ 1 kg naranjas
- ✓ 1 lechuga
- ✓ 700 gr espinacas
- ✓ 700 gr acelgas
- ✓ 1 kg patatas
- ✓ 1/2 kg puerros
- ✓ 200 gr chirivías
- ✓ 200 gr nabos
- ✓ 1/2 kg zanahorias
- ✓ 1 kg cebolla seca
- ✓ 1 cabeza de ajos
- ✓ 1 calabaza pequeña
- ✓ 2 limones
- ✓ 300 gr queso fresco
- ✓ 2 redondos de kg (de panadería)



SECO

- ✓ 1 kg pasta
- ✓ 1 kg arroz
- ✓ 1 kg lentejas
- ✓ 1 kg judías secas
- ✓ 1 kg garbanzos
- ✓ 3 l leche
- ✓ 1 1/2 l aceite oliva
- ✓ 100 gr higos secos
- ✓ 100 gr ciruelas secas
- ✓ 200 gr almendras tostadas
- ✓ 200 gr avellanas tostadas

**1 SEMANA
4 PERSONAS**

MIS ANOTACIONES



*Las patatas, boniatos y otros tubérculos no se consideran dentro del grupo de las verduras.
¡Comer patatas no es comer verdura!*



Las patatas y los boniatos, aunque no son cereales, se consideran dentro del grupo de los farináceos ya que tienen un alto porcentaje de hidratos de carbono. De vez en cuando puedes alternar los cereales con tubérculos.

