



Dieta equilibrada

➤ RECOMENDACIONES GENERALES

- Combine los diferentes tipos de cocciones y reduzca los fritos a 1-2 veces por semana.
- Distribuya las comidas a lo largo del día y NO pique entre horas.
- Es importante que disfrute de las comidas sentado a la mesa, masticando bien y sin prisas.
- Le aconsejamos mantener un estilo de vida activo y realizar actividad física moderada (30 minutos al día) combinada con ejercicios de fuerza (2-3 veces por semana).

➤ RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- **VERDURAS Y HORTALIZAS:** calabacín, berenjena, espinacas, acelgas, lechuga, escalivada, puerros, tomate, zanahoria, cebolla...
Combine verduras crudas y cocidas el mismo día.
- **FRUTA:** manzana, pera, naranja, melón, kiwi, melocotón, mandarina, plátano, fresas...
Es aconsejable que una de las frutas diarias sea un cítrico. Mejor si son piezas enteras que en forma de zumo.
- **FÉCULA:** legumbres (guisantes, alubias, lentejas, garbanzos...), arroz integral, pasta integral, patata, boniato, pan integral, quinoa, cuscús, mijo, maíz, copos de avena...
- **LÁCTEOS:** leche, yogur, kéfir, cuajada, queso, requesón...
En los adultos se aconsejan semidesnatados.
Evite los postres lácteos azucarados como natillas, flanes, cremas de chocolate, etc.
En caso de tomar bebidas vegetales (soja, arroz, avena, almendra, coco...), es preferible que estén enriquecidas en calcio. La que tiene un valor nutricional más similar al de la leche de vaca es la bebida de soja.
- **CARNES:** carne blanca (pollo, pavo, conejo) y carne roja (ternera, cerdo, caballo, cordero, buey).
También jamón cocido, jamón curado y pechuga de pavo.
Priorice la carne blanca frente a la roja, retirando la grasa visible siempre que sea posible.
Evite los procesados cárnicos: butifarra, salchichas, frankfurts, etc.
- **PEZ Y MARISCO:** pescado blanco (merluza, rape, mero, lenguado...), pescado azul (atún, salmón, sardina, caballa...) y marisco (gambas, langostinos, mejillones, berberechos, almejas, calamares, sepia, pulpo...).
Combínelos semanalmente y potencie el consumo de pescado azul, especialmente de pequeño tamaño.



- **HUEVOS:** de gallina, pato, codorniz...
Pueden consumirse enteros (clara y yema), principalmente en cocciones con poca grasa (tortillas, huevos duros, huevos pasados por agua...).
- **FRUTOS SECOS:** nueces, almendras, avellanas, cacahuets, pistachos, piñones...
Preferiblemente naturales o tostados y evitando los salados y fritos.
- **GRASAS:** aceite de oliva virgen como grasa de elección para aliñar y cocinar.
Limite el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, manteca, crema de leche) así como de salsas grasas como la mayonesa.

Por otra parte, es aconsejable limitar los siguientes alimentos a un consumo ocasional y en cantidades moderadas:

- **EMBUTIDOS:** fuet, salchichón, chorizo, lomo embutido, mortadela, salami, sobrasada...
- **DULCES:** pastelería, bollería industrial y casera, caramelos, azúcar, miel...
- **BEBIDAS AZUCARADAS:** refrescos, zumos de fruta comerciales, batidos de chocolate, horchata...
- **BEBIDAS ALCOHÓLICAS:** vino, cerveza, cava, licores...

Es aconsejable que el **agua** sea la bebida principal. Ha de beber en función de la sed, pero asegurando un mínimo de un litro al día.

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Verduras y hortalizas	2 veces al día, en la comida y la cena
Fruta	3 veces al día
Fécula	En cada comida. Legumbres 3-4 veces por semana
Lácteos	1-3 veces al día
Carne	3-4 veces por semana (máximo 2 de carne roja)
Pescado y marisco	3-4 veces por semana
Huevos	3-4 unidades por semana
Fruta seca	3-7 puñados por semana
Aceite de oliva virgen	Para aliñar y cocinar
Agua	En función de la sed

➤ Composición aconsejada de la comida y la cena:

