

¿QUÉ CÓMO?, ¿CÓMO REPARTO LOS ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA? Y ¿QUÉ TÉCNICAS DE COCINADO SON LAS MÁS SALUDABLES?

1. ¿QUÉ ALIMENTOS DEBO ELEGIR?

Lo mejor para comer sano, aparte de intentar que la dieta sea equilibrada y variada, es tomar alimentos frescos o lo más mínimamente procesados, así nos aseguramos que la ingesta sea correcta y que estemos consumiendo nutriente y no una cantidad descontrolada de aditivos y complementos, que hacen que lo que comamos sea más un producto que un alimento.

No hay que fijarse tanto en las calorías (a menos que tengamos sobrepeso u obesidad) sino en que lo que comamos sea COMIDA DE VERDAD.

ALIMENTOS NATURALES Y SIN PROCESAR

FRUTA FRESCA, VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS FRESCOS, CARNE FRESCA (NO ENVASADA), PESCADO FRESCO O CONGELADO, MARISCO FRESCO O CONGELADO, HUEVOS, FRUTOS SECOS NATURALES O TOSTADOS, LEGUMBRES, CEREALES SIN PROCESAR NI REFINAR, LECHE FRESCA, SEMILLAS, INFUSIONES Y CAFÉ, ESPECIAS...

CONSUMO DIARIO

PROCESADOS “BUENOS”

CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS AL VACÍO O CONGELADAS, LATAS DE PESCADO, LEGUMBRES COCIDAS ENVASADAS, JAMÓN IBÉRICO (100%), PAN “PAN” (MEJOR INTEGRAL 100%), AOVE (ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA), LÁCTEOS UHT Y LECHE FERMENTADAS SIN AZÚCAR, QUESO “QUESO”, BEBIDAS VEGETALES SIN AZÚCAR, CACAO O CHOCOLATE (MÁS DEL 70%).

CONSUMO SEMANAL

(EXCEPTO EL AOVE, QUE ES MEJOR CONSUMIRLO A DIARIO EN CANTIDAD MODERADA)

(SE PODRÍAN CONSUMIR A DIARIO, PERO ES MEJOR NO SUSTITUIR EL ALIMENTO FRESCO POR UNA CONSERVA)

ULTRAPROCESADOS

CÓMIDA “RÁPIDA, LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS AZUCARADOS (YOGURES, BATIDOS, NATA MONTADA...), ZUMOS ENVASADOS, REFRESCOS, BOLLERÍA, PANES INDUSTRIALES, DERIVADOS CÁRNICOS, SUCEDÁNEOS DE PESCADO, PRECOCINADOS, HELADOS, SALSAS, ALCOHOL, SNACKS Y CHUCHES...

CONSUMO OCASIONAL

(NO MÁS DE UNA VEZ AL MES)

No obstante, si, por algún motivo “tenemos” que consumir más alimentos envasados o comer muchas veces fuera de casa, es importante saber LEER LAS ETIQUETAS de los alimentos.

Principalmente hay que tener en cuenta, los ingredientes, que van escritos en orden decreciente (el primero es el que está presente en mayor cantidad y el último en menor cantidad). Así sabremos lo que estamos consumiendo. Y cuantos menos aditivos (E-SEGUIDO DE UN NÚMERO) tenga el producto, más parecido será a un alimento y no a un procesado.

Además de todo esto, hay que fijarnos en la cantidad de calorías, grasas saturadas, azúcar o sal, que contiene el producto, ya que son componentes que, en gran cantidad, influyen negativamente en la salud.

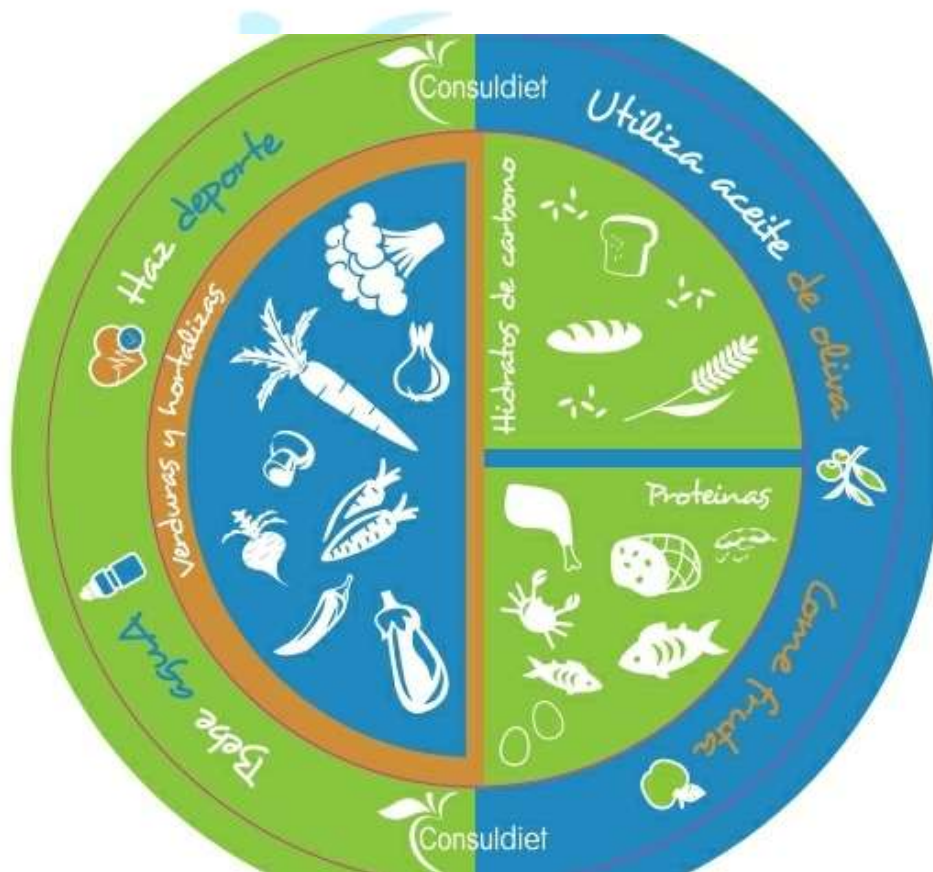
Es importante también fijarnos en los alérgenos (sobre todo si la persona padece alergias o intolerancias alimentarias), en el método de envasado y uso y en el origen del producto (ya que la normativa en cuanto a aditivos, pesticidas, herbicidas... cambia dependiendo del país de origen de la materia prima).

2. ¿CÓMO COMBINAR LOS ALIMENTOS?

Una vez que ya sabemos qué alimentos elegir, vamos a ver cómo combinarlos para que el aporte nutricional sea el adecuado.

El mejor ejemplo es el “NUTRIPLATO” o “PLATO SALUDABLE DE HARVARD”

En el que los alimentos se combinan de la forma más equilibrada posible. Aportando dentro de un plato de comida, la mitad de verduras y hortalizas, y la otra mitad repartida entre hidratos de carbono y proteínas, aceite de oliva con fuente de grasa, 1 pieza de fruta y agua como bebida principal.



PLATO SALUDABLE CONSULDIET

3. **¿CÓMO ESTABLECER
UNA RUTINA DIARIA?**

- **REALIZAR DE 4 A 6 COMIDAS DIARIAS** (para controlar el apetito y no llegar a la siguiente comida con mucha hambre).
- **INTENTAR TOMAR CADA COMIDA A LA MISMA HORA** (aunque alguna comida se realice fuera de casa)
- **TOMAR POCA CANTIDAD** (si repartimos los alimentos a lo largo del día, y los tomamos en una porción pequeña nos aseguramos más variedad y que el organismo consume la energía que necesita y no acumula nada).
- **ELIGIR ALIMENTOS DE CALIDAD** (alimentos naturales, mínimamente procesados y cocinados con poca grasa).
- **COMER DESPACIO** (para evitar comer más cantidad de la que debemos en cada comida, y aprender a saborear y disfrutar los alimentos).



4. ¿QUÉ TÉCNICAS DE COCINADO SON MÁS SANAS?

Hay que controlar la forma de cocinar los alimentos, evitando, en la medida de lo posible, fritos, rebozados, confitados, almíbar, uso de mantequilla y azúcar en las elaboraciones...

Las técnicas de cocinado más sencilla y saludables serían las siguientes:

