

Cantidad

Adecuada distribución

Se aconsejan 5 comidas al día

1	2	3	4	5
Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
25%	10%	30≈35%	10≈15%	20%

Ración adecuada

El tamaño de tu mano indica la ración más adecuada para ti

Pescados



Carnes



Pasta, patata, arroz, pan...



Verduras y vegetales



Variedad

Alimentos ricos en carbohidratos

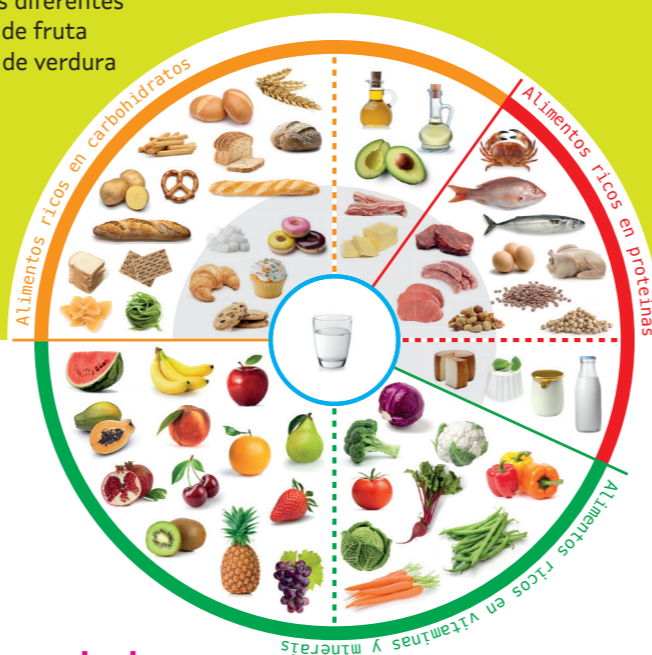
Por lo menos la mitad integral
No dulces industriales

Alimentos ricos en vitaminas y minerales

Al día:
5 raciones
4 colores diferentes
3 piezas de fruta
2 platos de verdura
1 cítrico

Alimentos ricos en proteínas

En la semana:
· Combinar pescado, huevos y carne
· Garantizar:
2 raciones de pescado azul
2 platos de legumbres
3 - 4 raciones diarias de lácteos



La salud, bien común!



Únete a nuestra newsletter
Infórmate con la guía O ABC do consello alimentario na infancia
Síguenos en la web Xanela Aberta á Familia de la Dirección Xeral de Saúde Pública

Consellería de Sanidade

Saúde Pública

Información divulgativa

Cuidate, escoge salud!

Como hacer una buena compra

y alimentarte bien

Dep. Legal: C. xxx-2022

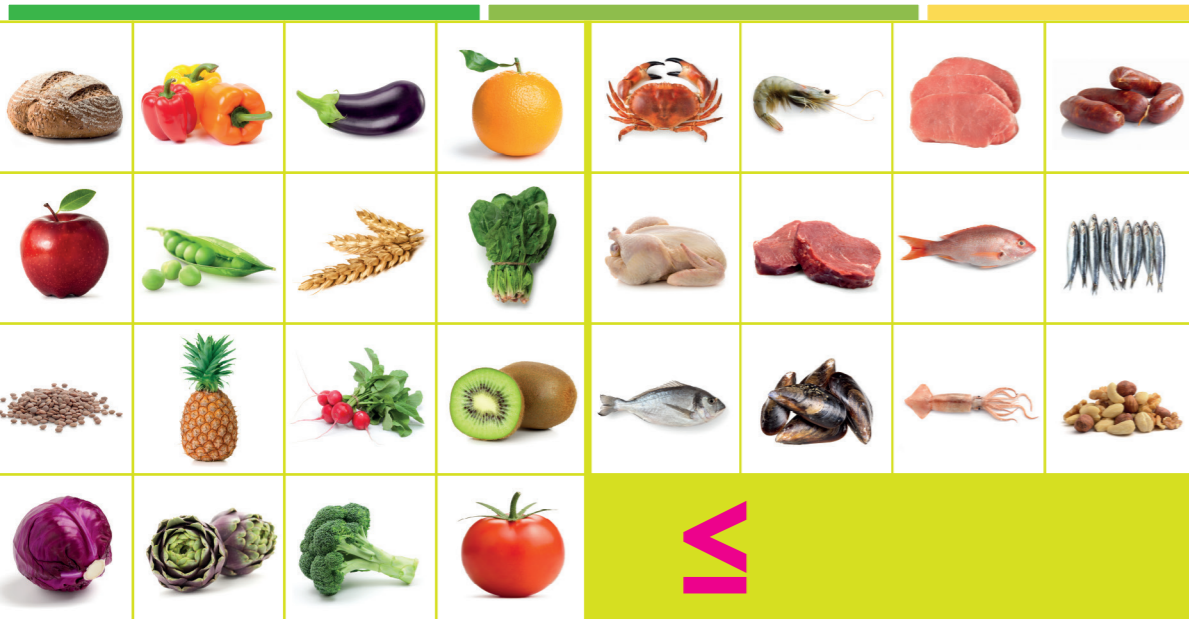
Diseño: Mónica Aguayo, CS

Planifica la compra semanal

Elige la cantidad en función de la frecuencia recomendada de los diferentes grupos de alimentos

Compra sin apetito!

Busca una buena calidad nutricional y elige



Muchos:

Alimentos de origen vegetal (legumbres, hortalizas, cereales integrales, frutas): frescos o congelados, de temporada y cercanía, poco o nada procesados.

De todos los subgrupos y colores.

Al menos 400g/día para un adulto sano!.



Algo menos, pero muy importante:

Una variedad de **alimentos ricos en proteínas** como legumbres y huevos, pescados y mariscos, carnes bajas en grasa, nueces y semillas.

Limita:

Alimentos procesados: elije aquéllos como el pan, queso, vegetales envasados y embotellados; que contengan un 50% o más de cereales integrales con relación a su peso total o que el primer ingrediente sean hortalizas, frutas, productos lácteos como leche, queso y yogur.

Alimentos ultraprocesados (productos de pastelería, bebidas azucaradas, fiambres, productos alimenticios en los que no se distinguen sus ingredientes, productos de fantasía, galletas, platos precocinados, postres comerciales...), compra lo mínimo posible!

Ojo! los productos "sin" aditivos, sin gluten, sin lactosa, etc... no tiene porqué ser mejor ni peor en cuanto a la calidad nutricional que otros. El añadir o extraer componentes de un producto suele estar destinado a satisfacer las necesidades específicas de algunos consumidores como intolerancias o hipersensibilidades.

Algunos fabricantes añaden elementos como hierro o calcio a sus productos alimenticios. Por lo general responden a estrategias de venta y no a criterios de salud. **Busca las fuentes naturales** de hierro (moluscos, carne) y de calcio (leche, queso y yogur) **e inclúyelos en la dieta familiar.**

Infórmate!



Lee la etiqueta nutricional

Fíjate en el contenido de energía, grasa, azúcar y sal

Limita la frecuencia de consumo o **evita los que contengan más de los siguientes valores** (por 100g de producto):

Si es líquido
70 kcal
3g grasa saturada
5g azúcar
0,1g sodio

Si es sólido
275 kcal
4g grasa saturada
10g azúcar
0,4g sodio



Interpreta correctamente la información de ayuda al consumidor

El sello **Nutri-score** proporciona información sobre la calidad nutricional de un producto. Utiliza una escala con 5 colores de más a menos saludable.



Razona las alegaciones en salud y nutricionales de los productos

A veces pueden ser reclamos publicitarios con incremento del precio

Consulta fuentes científicas y solicita información a tu profesional sanitario



Sigue todas las prácticas de higiene

Usa guantes, elije los alimentos antes de tocar y exige las mismas prácticas a los que manipulan y despachan alimentos.



Para cocinar, usa con más frecuencia la

cocción en agua o en vapor, los estofados y rustridos. Si fríes alimentos, hazlo con grasas que soporten altas temperaturas (aceite de oliva). Limita las preparaciones en brasas, tostadas o gratinadas para reducir la formación de sustancias tóxicas.