

10 pasos para conseguir una alimentación saludable

ISABEL ALONSO TRONCOSO
MAIKA LÓPEZ ÁLVAREZ

© 2017 AstraZeneca.

Edita: ERGON. C/ Arboleda, 1. 28221 Majadahonda (Madrid)
ISBN: 978-84-16732-67-8

10 pasos para conseguir una alimentación saludable

AUTORAS

Isabel Alonso Troncoso

Licenciada en Medicina y Cirugía. Universidad de Navarra.
Doctora. Universidad de Oviedo.
Especialista en Endocrinología y Nutrición.
Centro Médico Climenova.
Complejo Hospitalario de Pontevedra.

Maika López Álvarez

Licenciada en Farmacia. Universidad de Santiago de Compostela
Diplomada Nutrición Humana y Dietética. Universidad de Navarra
Dirección del Centro de Nutrición Multidisciplinar - NutriSalud

Sumario

1	Reflexiona sobre tu alimentación actual y sobre lo que podrían ser tus errores más importantes	5
2	Es recomendable hacer 5 comidas al día	7
3	Si desayunas “bien” te “sentirás” mejor	9
4	Organizar tu plato de comida y de cena	12
5	Organización del menú semanal	17
6	Cuidado con las grasas	19
7	Cuidado con los azúcares	20
8	Agua	21
9	Organizar tu compra	23
10	El ejercicio físico	25



1

Reflexiona sobre tu alimentación actual y sobre lo que podrían ser tus errores más importantes

Practica una dieta equilibrada

- Vamos a enseñarte una forma de comer equilibradamente a ti y a tu familia.
- Poco a poco vas a ir cambiando tu forma de comer casi sin darte cuenta.

El verdadero fin de un control y cuidado de la alimentación es, o debería ser, conseguir que esta nos ayude a gozar de una buena salud. El problema es que no siempre sabemos, a nivel práctico, de qué manera **conseguir que nuestra dieta sea equilibrada y saludable**, cayendo en **errores** como **suprimir alguna comida, seguir dietas demasiado restrictivas, eliminar totalmente de nuestros menús determinados grupos de alimentos...** ¿Cuáles han de ser los 'buenos hábitos' a cumplir? He aquí diez pistas básicas que desarrollaremos en este libro.

1. Cuanta mayor variedad de alimentos componga tu comida, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y contiene todos los nutrientes necesarios. Una dieta no debe ser restrictiva porque de esta manera se abandonaría rápido.
2. Realizar **4 o 5 comidas al día** poco abundantes y no picar entre horas.
3. Es importante **desayunar** todos los días, y de la forma más completa posible, estudiaremos porqué.
4. Para comer 5 veces al día es imprescindible comer algo a media mañana y algo de merienda.

5. Es recomendable que en nuestro plato tenga proteínas, hidratos de carbono e introducir **alimentos ricos en fibra** (verduras crudas, cereales integrales y legumbres). Aumentando el consumo de pescado y disminuyendo el de carnes rojas.
6. Se recomienda que las **grasas** no superen el 30% del aporte energético de los alimentos que consumimos. Debe reducirse el consumo de grasas de origen animal (mantequillas, embutidos, quesos, etc.). Utilizar técnicas culinarias sin grasas como **plancha, papillote, vapor, wok...**
7. Leer las etiquetas para evitar el **azúcar** de los alimentos envasados.
8. Es fundamental **mantenerse hidratados bebiendo agua**.
9. La compra es el paso previo a la preparación de la comida y a su consumo. Por tanto, decidir qué alimentos y en qué cantidades se adquieren es trascendental para llevar a cabo una alimentación saludable.
10. Haz ejercicio y muévete durante el día.



Es recomendable hacer 5 comidas al día

Los estudios que analizan la relación entre el número de comidas y los efectos sobre el metabolismo demuestran que el principio básico debería ser:

Realiza 5 comidas al día: 3 comidas principales y 2 tentempiés, a media mañana y a la tarde

- Así no tendrás sensación de estómago vacío y evitarás picar entre horas.

Esto es así porque:

1. Ayuda a evitar atracones o sobreingestas
2. Cuanto mayor es el número de comidas, **mayor es la termogénesis alimentaria**, es decir, el gasto calórico que realiza el organismo es mayor ya que se produce la digestión, absorción y asimilación de los nutrientes contenidos en los alimentos.
3. Además, repartir las comidas en varias tomas al día se asocia a un mayor **reparto del consumo de hidratos de carbono**, algo positivo en diabetes.
4. Para controlar el exceso de peso o de glucemia muchos pacientes deciden ayunar. Los estudios indican que los ayunos se asocian a una tendencia a escoger alimentos más calóricos en la siguiente comida, debido a que en estas situaciones se activan los sistemas de

recompensa del cerebro, por lo que se aumenta la preferencia hacia los alimentos que son más ricos en energía. Además, **los pequeños y frecuentes ayunos se relacionan con una activación de los mecanismos de almacenamiento de grasa.**





Si desayunas “bien”
te “sentirás” mejor

Seguro que ha leído en muchas ocasiones que el **desayuno** es la primera y principal comida del día, pero si todavía no tiene claro el porqué, le mostramos en qué consiste un desayuno saludable y las **razones por las cuales es tan importante**.

Un desayuno equilibrado está compuesto por:

- Elige un lácteo:

- Un vaso de leche desnatada (4,9% HC), cabra (4,2% HC), oveja (4,7% HC), soja (5,7-8,3% HC) o almendras (3% HC).



Evita leches vegetales como avena (8% HC), alpiste (7,11% HC), arroz (9,8% HC), ya que tienen mucho azúcar.

- O un yogur desnatado o de soja.

- Ahora elige el acompañamiento:

- ½ taza de cereales tipo *corn flakes*, cereales integrales, copos de avena, arroz, quinoa hinchada y/o *Weetabix*.
- O 2 tostadas de pan.



- Una fruta entera o zumo natural o sin azúcar añadido.



HC: hidratos de carbono



Los beneficios de un buen desayuno:

- **Mejora el rendimiento intelectual** en quienes lo realizan, pues constituye la fuente de energía que el cerebro necesita después de una noche de ayuno. Su realización **incrementa la concentración, la memoria y otras habilidades mentales**.
- **Favorece una correcta alimentación**. Está demostrado que quienes desayunan suelen llevar a cabo el resto de las comidas del día y con una composición equilibrada.
- **Contribuye a perder peso**, pues distintas investigaciones han asociado el desayuno a un menor porcentaje de grasa corporal y un menor IMC.
- **Activa el metabolismo** tras las horas nocturnas, donde el cuerpo entenece su ritmo para funcionar sin nutrientes por al menos 8 horas.
- **Reduce la ansiedad** por comer y permite llegar al almuerzo con menos hambre.
- Mejora el **rendimiento físico**, ya que el cuerpo ha recibido su cuota de energía necesaria para poder moverse sin dificultades y sin la necesidad de recurrir a las reservas para hacerlo.
- Previene alteraciones en el organismo tales como **hipoglucemias e hipotensión**.
- Aporta **nutrientes** necesarios para que el organismo funcione correctamente, siempre y cuando el desayuno se componga de una cuota de hidratos, proteínas y grasas.
- **Mejora el estado de ánimo** y el carácter en general, ya que este también depende de la energía y los nutrientes con que cuenta el organismo.

En caso de que usted reciba tratamiento con insulina o sulfonilureas debe tener en cuenta el % de hidratos de carbono de diferentes leches por el riesgo de hipoglucemia si hay variabilidad en el aporte de hidrato de carbono entre distintos días en una misma ingesta.

Nuestro objetivo es establecer el hábito de desayunar, para poder disfrutar de cada uno de estos y más beneficios que la principal comida del día ofrece.

Merienda de la mañana y de la tarde

Comer a menudo ayuda a controlar el apetito y a prevenir la ingesta excesiva.

+ 2 tentempiés: media mañana y merienda

- Si pasan muchas horas entre el desayuno y la comida, puedes tomar un tentempié como:
 - Bocado pequeño (de 10 cm) de jamón serrano, queso bajo en grasa, pavo, atún al natural... y puedes combinarlos con lechuga y tomate.
- Si no pasan tantas horas o no tienes apetito, puedes tomar:
 - Fruta y/o yogur desnatado.



Organizar tu plato de comida y de cena

Vivir con diabetes no significa renunciar a sus alimentos preferidos. Lo fundamental es que hay que mantener unos niveles adecuados en glucosa en sangre, y para conseguirlo es necesario guardar las proporciones adecuadas en el plato.



FIGURA 1. Plato del comer saludable. (Adaptado de <http://www.guardyourhealth.com/health-topics/nutrition/build-a-healthy-plate/> para el paciente diabético)

Para que tu plato de comida sea equilibrado y saludable debes conseguir que se mantengan las siguientes proporciones de comida.

1. **La mitad del plato** debe tener **verduras o ensalada**. Volver al mercado de proximidad es la mejor opción para comprar frutas y verduras.
2. **Una cuarta parte del plato** debe contener **carne o pescado o huevo** (proteínas). Hay que tener en cuenta que se debe consumir más pescado que carne y un día a la semana legumbres, garbanzos, habas o lentejas.
3. **Otra cuarta parte del plato** debe contener **pasta, arroz o patatas** (hidratos de carbono). Procura elegir productos integrales. Si esta ración se sustituye por pan integral, debería aumentar únicamente la ración de vegetales y nunca la cantidad de proteínas. Un exceso de consumo de proteínas podría llevar a aumentar parámetros en la analítica como el colesterol, el ácido úrico...
4. **Modera el consumo de grasas** (margarina, aceites, salsas y mayonesa, entre otros), **azúcares** (refrescos, miel, mermelada, dulces y azúcar de mesa) y **sal**.
5. Evita las bebidas alcohólicas o consúmelas solo de forma esporádica.

Si tomas dos platos, porque tienes mucho apetito o porque te lo aconseja tu endocrino, nutricionista o dietista, debes saber que:

- Si tu primer plato lleva principalmente alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, etc.), la guarnición del segundo plato debe ser verdura.
- Si tu primer plato es verdura, la guarnición del segundo plato ha de ser rica en hidratos de carbono.

Las raciones que nos sirven en restaurantes a menudo nos llevan a pensar que esa es la cantidad adecuada para nuestro cuerpo y habitualmente son cantidades excesivas.

Y pesar todos los alimentos simplemente no es realista, así que puedes usar tu propia mano para calcular una porción saludable en todas tus comidas del día.



¿Y qué cantidad?



FIGURA 2. ¿Y qué cantidad? (Adaptado de <http://www.guardyourhealth.com/health-topics/nutrition/portion-size-guide/> para el paciente diabético).

1. Usa tus dos manos abiertas para guiarte en la cantidad de vegetales que debes comer.
2. Usa la parte de enfrente de tu puño para calcular cuántos carbohidratos (arroz, patata, pasta, etc.) debes servirte.
3. Usa tu palma abierta –sin contar los dedos– para saber cual es la porción perfecta de carne o pescado.
4. La cantidad de fruta debe ser del tamaño de tu puño.
5. Tu ración de grasas como el aceite, por ejemplo, no debe ser más grande que la punta de tu dedo índice.

Antes de habituarte a las medidas aproximadas, vamos a ayudarte con gramos para que las medidas queden totalmente claras.

Raciones diarias recomendadas de alimentos

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	FRUTAS SECAS	FRUTAS
LÍPIDOS O GRASAS ENERGÍA combustible para las diferentes actividades	3-7 raciones / semana	3-6 raciones / día	3-6 raciones / día
GLUCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO ENERGÍA combustible para las diferentes actividades	Ocasional y moderado	Ocasional y moderado	Ocasional y moderado
PROTEÍNAS MATERIA para construir nuevas estructuras y mantener la musculatura	Ocasional y moderado	Ocasional y moderado	Ocasional y moderado
VITAMINAS Y MINERALES SUSTANCIAS REGULADORAS para controlar el buen funcionamiento de todos los procesos	4-6 raciones / día formas integrales	4-6 raciones / día formas integrales	4-6 raciones / día formas integrales
FIBRA SUSTANCIA REGULADORA para controlar la función intestinal	2-4 raciones / semana	2-4 raciones / semana	2-4 raciones / semana
AGUA VEHICULO DE TRANSPORTE de las sustancias necesarias hasta nuestras células	Ocasional y moderado	Ocasional y moderado	Ocasional y moderado

* La suma de raciones de frutas, verduras y hortalizas debería ser de 5 al día.

Figura 3. Raciones diarias recomendadas de alimentos. (Tomado de: Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores. Fundación Edaa & Vida, 2013. IV Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida)

GRUPO DE ALIMENTOS	PESO POR RACIÓN (CRUDO Y NETO)	MEDIDAS CASERAS
LÍPIDOS O GRASAS ENERGÍA combustible para las diferentes actividades	20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
GLUCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO ENERGÍA combustible para las diferentes actividades	10 ml	1 cucharada sopera
PROTEÍNAS MATERIA para construir nuevas estructuras y mantener la musculatura	60-80 g	1 plato /3-4 rebanadas o un panecillo
VITAMINAS Y MINERALES SUSTANCIAS REGULADORAS para controlar el buen funcionamiento de todos los procesos	60-80 g	1 taza de café
FIBRA SUSTANCIA REGULADORA para controlar la función intestinal	20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
AGUA VEHICULO DE TRANSPORTE de las sustancias necesarias hasta nuestras células	200-300 g	1 taza de leche, 2 unidades de yogur, 2-3 lonchas de queso, 1 porción
	125-150 g	1 filete
	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	60-80 g	1 taza de café
	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, frescas... 2 rodajas de melón...
	150-200 g	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
	60-80 g	1 taza de café
	20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, frescas... 2 rodajas de melón...
	150-200 g	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
	60-80 g	1 taza de café
	20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
	200 ml aproximadamente	1 vaso o botellín pequeño

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

TU MENÚ DIARIO QUEDARÁ ASÍ

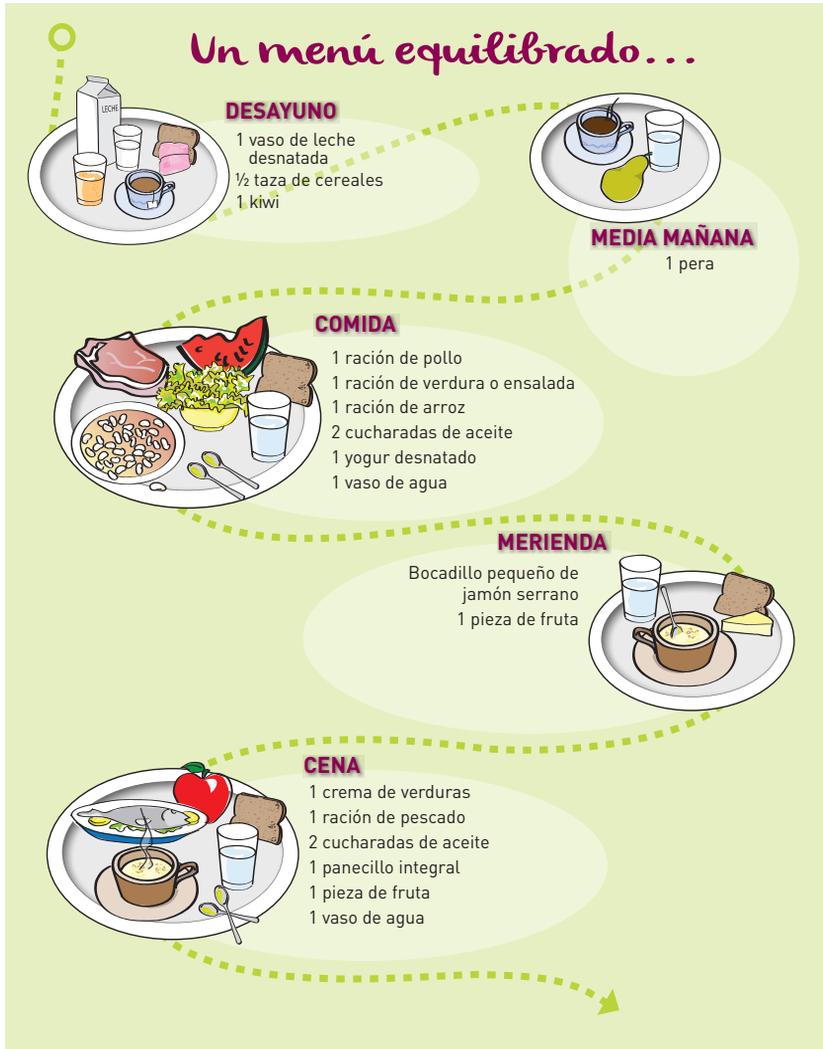


Figura 4. Menú diario. (Adaptado de: *Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores. Fundación Edad & Vida, 2013. IV Congreso Internacional Calidad de Vida*)

Organización del menú semanal

Las coordenadas sobre las que realizar la **planificación de una dieta** debe definirse tras conocer los hábitos alimentarios de cada paciente, pero para facilitar la realización del propio menú por parte del paciente hemos diseñado una plantilla orientativa que pueda emplear como referencia para la elaboración de los menús basales, que asegure la ingesta de las raciones recomendadas para los distintos grupos de alimentos.

¿Cómo organizar el menú semanal?

Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
Carnes magras	3-4 raciones semana
Huevos	3-4 raciones semana
Legumbres	2-4 raciones semana
Frutos secos	3-7 raciones semana
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
Aceite de oliva	3-6 raciones día
Verdura y hortalizas	≥ 2 raciones día
Frutas	≥ 3 raciones día
Cereales y patatas	4-6 raciones día
Agua	4-8 raciones día

- **Nuestras comidas...**
 - 2 días/semana : Carne
 - 1 día/semana : Pollo, pavo o conejo
 - 3 días/semana : Pescado
 - 1 día/semana : Legumbre
- **...Y las cenas**
 - 2 días/semana : Pollo, pavo o conejo
 - 2 días/semana : Pescado
 - 2 días/semana : Huevo
 - 1 día/semana : Legumbre

La plantilla muestra el desarrollo de la estructura básica del menú diario (expresado en grupos de alimentos) para una semana, para asegurar la diversidad de composición de los menús en el ciclo semanal completo y alternancia de alimentos.

Resulta un elemento muy eficaz, que simplifica la confección de menús y garantiza la variedad y el ritmo adecuado de cada grupo de alimentos, las raciones diarias o semanales recomendadas.

A partir de ellas un paciente podrá elaborar sus propios menús con rapidez y sin necesidad por tanto de repetirlos cíclicamente



Cuidado con las grasas

Existen alimentos que son saludables, pero tienen una alta densidad calórica como el aceite de oliva, las nueces, las almendras o las uvas pasas. Este tipo de alimentos con alta densidad calórica, pero saludables, deben incluirse en la dieta, aunque con moderación.

Limita las grasas

¡¡ Piensa que si no quieres seguir ganando grasa corporal no debes comerla en exceso!!

- **Cocina ligero:** a la plancha, cocido, horno o brasa. Evita fritos, guisos, rebozados y empanados.
- **Modera la cantidad de aceite** como aderezo y las salsas grasas como la mayonesa o similares.
- **Limita el consumo de quesos**, por su altísimo contenido en grasa. Solo consumirá ocasionalmente queso bajo en grasa
- **Solo 1 cucharada de aceite** en el aliño de una ensalada.

Cuidado con los azúcares

Cuando hablamos del “consumo de azúcar” en diabetes no estamos hablando solo del azúcar del café, de los dulces, de golosinas o de los refrescos azucarados.

Lo que hay que tener en cuenta, realmente, es la gran cantidad de azúcar que consumimos casi sin ser conscientes de ello en los cereales del desayuno, el pan envasado, las galletas, la mermelada *light*, el tomate frito o la mostaza.

Escapa de las “calorías vacías”

- No debes consumir diariamente alimentos con miel, chocolate o productos como *snacks* de bolsa.

Debes estudiar en las etiquetas la cantidad de azúcar que contienen los diferentes alimentos.

El paciente diabético debe saber reconocer la cantidad (raciones) y el tipo (de absorción rápida o lenta) de los azúcares (hidratos de carbono) de los alimentos que consume.

No solo es importante controlar la cantidad y el tipo de azúcares que se consumen en cada ingesta, sino que debemos hacer un reparto adecuado de estos hidratos de carbono entre las 5 comidas del día.



Agua

Gracias al agua se regula la temperatura corporal, se evita la deshidratación, el estreñimiento y otros problemas gastrointestinales. Además, quien bebe agua elimina toxinas y evita la acidez estomacal, los dolores de cabeza, etc.

¿Qué debes beber?

- 10 vasos de agua o infusiones cada día.
- El agua no adelgaza y tampoco disminuye tu azúcar, pero es importante porque limpia tu cuerpo por dentro.



Todos sabemos que el agua es buena para nuestra salud. El problema es cuánta debemos tomar y a qué horas es mejor beberla, pues la desinformación sobre el tema puede inducir a muchas personas a evitar, reducir o aumentar su consumo.

¿Es cierto, entonces, que hay que beber ocho vasos de agua diarios?

Depende del organismo de cada persona. Aunque para muchas personas beber 8 vasos de agua al día sea un buen promedio, a otras puede faltarle (aquellas que hacen mucho ejercicio, o en condiciones de alta temperatura y humedad por ejemplo). La recomendación es evaluar factores como la edad, el peso, el estado físico y de salud de la persona, para medir la cantidad de agua diaria a consumir.

Las necesidades de agua están controladas por la sed, excepto en el caso de niños o ancianos en los que esta percepción puede estar alterada y se ha de vigilar un consumo adecuado.



Organizar tu compra

La compra es el paso previo a la preparación de la comida y a su consumo. Por tanto, decidir qué alimentos y en qué cantidades se adquieren es trascendental para llevar a cabo una alimentación saludable.

Organiza tu compra

- Planifica el menú, haz la **lista** de lo que necesitas.
- La **compra** de los alimentos es lo que va a condicionar que hagas bien o mal la dieta.
- Recuerda que **no debes saltarte comidas**, eso te ayudará a controlar tu ansiedad.



Cuando los propósitos son más exigentes, como perder peso y controlar la diabetes, una compra inteligente y con conocimiento de causa es imprescindible.

Te vamos a ofrecer una serie de consejos para conseguir tus objetivos y explicarte qué grupos de alimentos escoger para añadir al carrito.

Hay quien realiza una única compra semanal, mientras que otros lo hacen solo de manera quincenal o mensual, a veces personalmente y otras *online*. Sea como sea, la palabra clave es “**planificación**”.

Para ello, es conveniente:

1. **Planificar anticipadamente el menú**, diario o semanal, tratando de incorporar una gran variedad de alimentos, intentado respetar las recomendaciones tal como te lo explicamos en la plantilla.
2. La compra de alimentos es un momento muy importante, ya que es cuando debemos elegir con criterio las opciones más nutritivas y seguras. Compare las etiquetas y la cantidad de calorías, azúcar y grasas de los alimentos que va a comprar. **ETIQUETA**
3. Repasar la despensa de su cocina, para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.
4. **Confeccionar una lista.**
5. Si es posible, busque comprar en mercados o tiendas de proximidad y adquirir productos frescos de la zona donde vive. **ESTACIONALIDAD**

Consejos útiles para la compra de...

- **Lácteos:** los lácteos desnatados y los quesos frescos presentan menor contenido en grasa saturada y colesterol.
- **Carnes y aves:** seleccionar, preferentemente, piezas de carne con poca grasa.
- **Pescados:** identificar las siguientes características: cuerpo arqueado y rígido; escamas bien unidas entre sí; piel húmeda, sin arrugas o manchas; ojos transparentes; branquias coloreadas del rosado al rojo intenso.
- **Huevos:** las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas o manchas.
- **Frutas, verduras y hortalizas:** trata de comprar solo lo que necesitas y preferentemente de temporada. Verifica si tienen buen color y están libres de abolladuras, perforaciones en la piel, manchas o señales de deterioro.

Si no es posible la compra de alimentos de tu entorno, ni frescos puedes optar por las verduras congeladas o envasadas.

El ejercicio físico

Cuando vencen la falta de ganas o la pereza, el cuerpo parece acostumbrarse a la ausencia de actividad física. Pero el sedentarismo, también llamado la muerte lenta, no es un juego: no realizar un mínimo de actividad física deteriora el cuerpo y el espíritu. Y estar muchas horas sentado, pese a hacer deporte, también.

¡Comer mejor y moverse más!

Hay 100 disculpas para no hacer ejercicio:

“no tengo tiempo”, “estoy cansado”, “me duelen las rodillas”,
“llueve”, “es que me ensucio el pelo”,
“tengo miedo a lesionarme”, “no me gusta el deporte”

Y solo una razón para hacerlo:

EL EJERCICIO NO SOLO CAMBIA TU CUERPO, CAMBIA TU MENTE, TU ACTITUD Y TU HUMOR, solo tienes que empezar

Será importante no solo realizar deporte, sino evitar también las actividades sedentarias durante todo el día. ¿Cómo?

- Aparca en el sitio más lejano del parking.
- Baja todas las escaleras que te encuentres e intenta subir algunas.
- Intenta levantarte a beber.
- Intenta ofrecerte para moverte en casa o en la oficina (coger folios...).

Realizar estiramientos y mejorar la calidad del lugar de trabajo evita dolores y prolonga la vida útil de nuestro cuerpo.

EN DIABETES
SI PIERDES,
GANAS



TENEMOS RAZONES DE PESO.
TIENES RAZONES DE PESO.

¿Lo sabes todo sobre la diabetes?

Seguro que no sabes que existe una campaña desarrollada a tu medida por la Fundación AstraZeneca, para ayudarte a controlar mejor tu enfermedad.

Búscanos en:



@sipierdesganas

www.endiabetessipierdesganas.es