



# CONTENIDOS

1. HÁBITOS SALUDABLES
2. NUTRIENTES Y GRUPOS DE ALIMENTOS
3. FRECUENCIAS DE CONSUMO
4. RACIONES RECOMENDADAS
5. PLATO SALUDABLE



# 1. 10 Hábitos saludables



**1.** Tomar **5** raciones de **fruta y/o verdura** al día.



**2.** Escoger el **agua** como bebida de **elección** y reducir el consumo de bebidas azucaradas y/o alcohólicas.



**3.** Limitar el consumo de **sal** y **azúcar** simple (utilizando especias y/o edulcorantes)



**4.** Escoger los **cereales integrales** como elección. Tomar las frutas con piel, siempre que sea posible.

**ALIMENTACIÓN**



5. En adultos  
realizar **30 min**  
de actividad física  
al día

**ACTIVIDAD  
FÍSICA**





**6.** Disponer de estrategias para **reducir el estrés** y aplicarlas con la frecuencia apropiada.



**7.** Dormir entre 7-8 h en el ambiente apropiado para evitar alteraciones en el ciclo del sueño.

- 7.1. (Alejado de radiaciones)
- 7.2. Siestas no superiores a 20 min para evitar insomnio nocturno.

**DESCANSO**





**8. Dedicar tiempo** a lo que nos gusta



**9. Rodearse de personas positivas** que nos aportan



**10. Comunicarse y pedir ayuda** si lo necesitamos

**EQUILIBRIO EMOCIONAL**

## 2. Nutrientes y grupos de alimentos



### CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



### GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



### FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



### PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



### VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



### MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

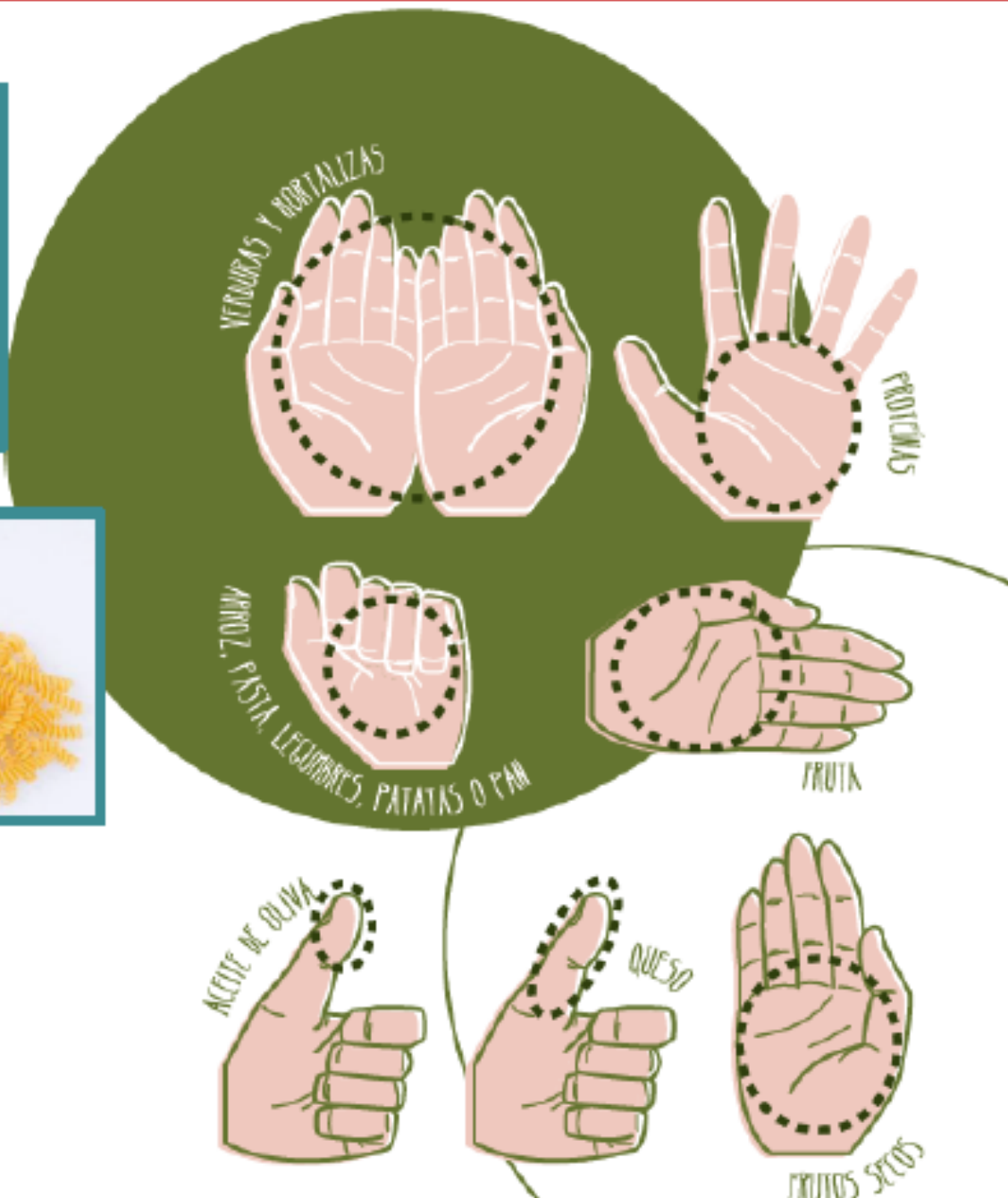
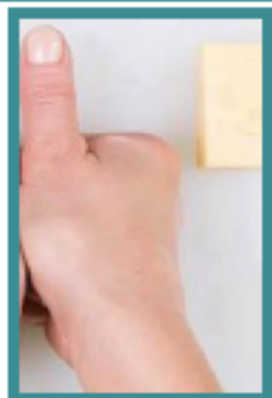
### 3. Frecuencias recomendadas





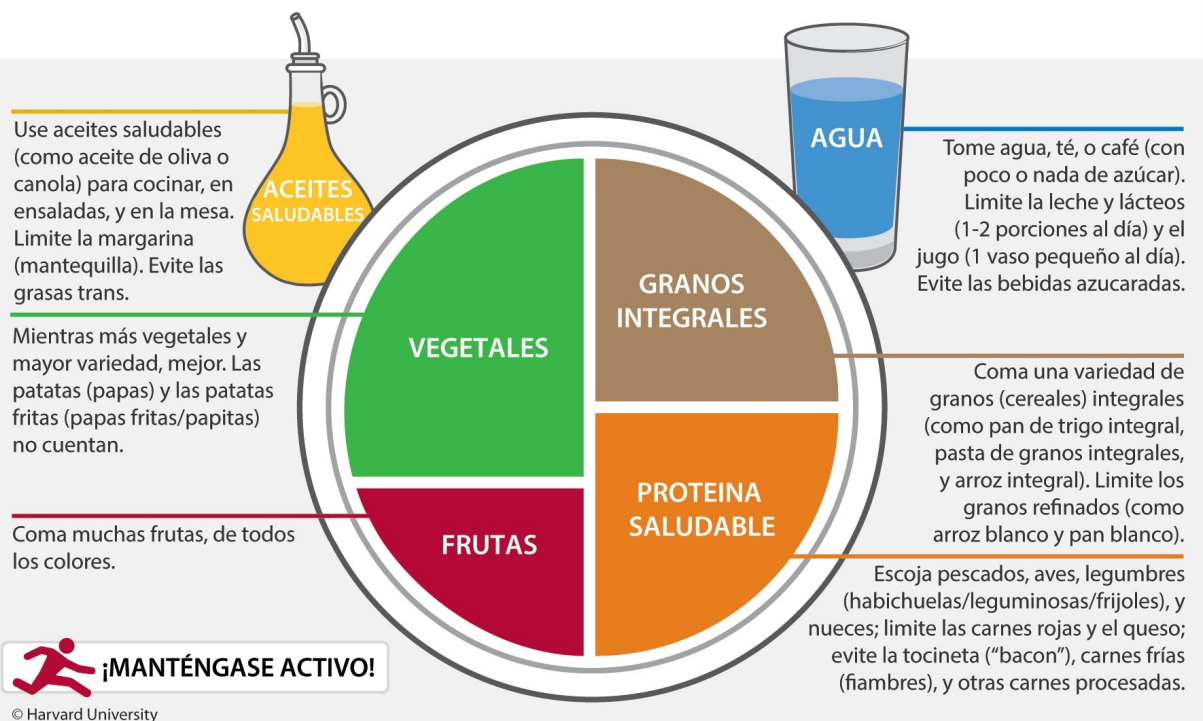
# 4. Raciones recomendadas

RACIONES RECOMENDADAS Y MEDIDAS CASERAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS			
GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES RECOMENDADAS	PESO DE RACIÓN EN CRUDO	MEDIDAS CASERAS
Cereales y féculas	4-6 r/día (formas integrales)	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas 30-40 g de cereales	1 plato normal (1 y 1/2 taza de café) 3-4 rebanadas o 1 panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas 1 taza o bol
Verduras y hortalizas	≥ 2 r/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande y 2 zanahorias, la guarnición es 1/2 ración
Frutas	≥ 3 r/día (como mínimo 1 de cítricos)	120-200 g	1 pieza mediana (manzana, pera,...) 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón, sandía, piña... 2-3 mandarinas, albaricoques, ciruelas...
Leche y derivados	2-4 r/día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Carnes, pescados y huevos	3-4 r/semana (de cada tipo alternando)	100-125 g de carne 80 g de jamón cocido 60 g de huevos 125-150 g de pescado	1 filete pequeño, 1/4 de pollo o conejo 2 lonchas 1 huevo 2-3 rodajas de pescado o 1 filete
Legumbres y frutos secos	2-4 r/sem. 3-7 r/sem.	60-80 g de legumbres 20-30 g de frutos secos	1 plato normal individual 1 puñado
Aceites y grasas	3-5 r/día	10 ml de aceite (oliva y girasol)	1 cucharada sopera
Otros (embutidos, dulces, snacks, refrescos, mantequilla...)	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 r/día	200 ml	1 vaso o botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional o moderado en adultos	200 ml de cerveza 100 ml de vino	1 vaso o botellín 1 vaso o copa de vino
Actividad física	A diario	> 30 minutos	



# 5. El plato saludable

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University

# ¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

- <https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjEvJz4IjnlAhWaAmMBHUtbBFgQjRx6BAgBEAQ&url=http%3A%2F%2Fbodycare69.blogspot.com%2F2013%2F09%2Ffracciones-recomendadas-alimentos.html&psig=AOvVaw38UoQztDDRvu-Gpa-KJ7Fd&ust=1571053616816470>
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fas01.epimg.net%2Fdeporte-yvida%2Fimagenes%2F2017%2F09%2F07%2Fportada%2F1504790957\\_350749\\_1504791016\\_sumario\\_normal.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fas.com%2Fdeporteyvida%2F2017%2F09%2F07%2Fportada%2F1504790957\\_350749.html&docid=F4Jd5sOLjPwEEM&tbnid=5arOXKE7GkSRiM%3A&vet=10ahUKEwj44mNIZnlAhXDoVwKHR8HBalQMwh8KAEwAQ..i&w=649&h=514&bih=721&biw=1280&q=plato%20de%20harvard&ved=0ahUKEwj44mNIZnlAhXDoVwKHR8HBalQMwh8KAEwAQ&iact=mr&uact=8](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fas01.epimg.net%2Fdeporte-yvida%2Fimagenes%2F2017%2F09%2F07%2Fportada%2F1504790957_350749_1504791016_sumario_normal.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fas.com%2Fdeporteyvida%2F2017%2F09%2F07%2Fportada%2F1504790957_350749.html&docid=F4Jd5sOLjPwEEM&tbnid=5arOXKE7GkSRiM%3A&vet=10ahUKEwj44mNIZnlAhXDoVwKHR8HBalQMwh8KAEwAQ..i&w=649&h=514&bih=721&biw=1280&q=plato%20de%20harvard&ved=0ahUKEwj44mNIZnlAhXDoVwKHR8HBalQMwh8KAEwAQ&iact=mr&uact=8)
- [http://www.ideasquealimentan.es/images/piramide-alimenticia-senc-2017\\_9.jpg](http://www.ideasquealimentan.es/images/piramide-alimenticia-senc-2017_9.jpg)