



LA
ALIMENTACIÓN

Dirección y coordinación: Sección de Intervenciones Poblacionales y Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública (ISP).

Elaborado por: Margarita Echaury Ozcoidi y M. Jose Pérez Jarauta, Sección de Promoción de la Salud (ISP).

Con la colaboración de especialistas en Nutrición y Dietética: Angel Celador Almaraz, Consuelo López Nomdedeu, Iñaki Moreno Suescun y Eugenio Oria Mundin.

Con las aportaciones de: Eugenia Ancizu (C.S. Chantrea), Maite Arizaleta (C.S. Iturrama), Mayte Ayarra (C.S. Huarte Pamplona), M. Dolores Artajo (C.S. Tudela-Oeste), Ana Barcos (Sección de Actividades médico-preventivas y Detección Precoz ISP), Aurelio Barricarte (Sección de Epidemiología ISP), Angel Del Moral (Sección de Actividades médico-preventivas y Detección Precoz ISP), M. Antonia Díaz de Cerio (C.S. Los Arcos), M. Jose Echarte (C.S. Chantrea), María Ederra (Sección de Actividades médico-preventivas y Detección Precoz ISP), Lázaro Elizalde (Sección de Promoción de la Salud ISP), M. Jesus Erice (C.S. Ermitagaña), Lourdes Galdeano (C.S. Ancin-Amescoa), Gabriel Hualde (Sección de Promoción de la Salud ISP), M. Jose Indaburu (C.S. Lesaca), Arantxa Legarra (C.S. Barañain), Pilar Marín (C.S. Chantrea), Pilar Montero (C.S. Salazar), Txaro Otxandorena (C.S. Alsasua), M. Asunción Salcedo (Sección de Promoción de la Salud ISP), Maite Velasco (C.S. Iturrama).

Trabajo administrativo: Mar Lainez. Sección de Promoción de la Salud (ISP).

Ilustración y diseño gráfico: Ana Goikoetxea

Segunda reimpresión: Febrero 2002

Impresión: Gráficas Ona, S.A.

Financiación: Instituto de Salud Pública

Depósito Legal: NA 3.049 / 1999

© GOBIERNO DE NAVARRA

www.cfnavarra.es/isp

- PARA EMPEZAR
- LA ALIMENTACIÓN EN NAVARRA
- LOS ALIMENTOS
 - Pan, cereales, arroz, pasta y patatas
 - Grasas y aceites
 - Frutas
 - Verduras y hortalizas
 - Carnes, aves, pescados, huevos, legumbres y frutos secos
 - Leche, yogur y queso
 - Y además: La fibra, el agua, el vino y la sal
- COMIDA SANA
 - ¿Qué comer?
 - ¿Cuánto comer?
- ORIENTACIONES PARA NAVARRA
- ORIENTACIONES PARA ALGUNAS EDADES
- PARA FINALIZAR
- ALGO MÁS...

PARA EMPEZAR

Alimentarse es proporcionar al cuerpo los alimentos necesarios para vivir.

La alimentación, además de una fuente de placer, una actividad económica de primer orden, una forma de relación social..., es una actividad de gran importancia para la salud.

Alimentarnos de forma sana y equilibrada contribuye a sentirnos bien físicamente, a sentirnos bien con nuestro peso y con nuestro cuerpo, a sentirnos bien mentalmente...

Alimentarnos de forma no equilibrada puede contribuir a producir problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, cánceres, estreñimiento, obesidad, alergias, hipertensión, caries, diabetes, etc.

Una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico de forma regular, no fumar y controlar el estrés, en una relación positiva consigo y con la vida, son pilares fundamentales para tener buena salud y prevenir enfermedades.

En este folleto encontrarás informaciones generales sobre la alimentación y algunas orientaciones para alimentarte de forma equilibrada según tu edad, estilo de vida, situación de salud, etc.

También encontrarás reflexiones sobre porqué nos alimentamos así y cómo podríamos introducir algunos cambios para alimentarnos mejor.

Estas informaciones y orientaciones son útiles para personas mayores de 2 años. Las niñas y niños menores de dos años tienen necesidades específicas que no abordamos en este folleto.

Alimentarse de forma sana y equilibrada es muy importante para la salud.

No comer de forma adecuada puede producir o agravar enfermedades.

En este folleto encontrarás informaciones para una alimentación más sana.

En la actualidad,
en Navarra,
nuestra forma de
alimentarnos es
bastante
equilibrada.

También hay
algunos
aspectos que
pueden mejorar.

Navarra es una tierra rica en productos agrícolas y ganaderos. Gracias a nuestros recursos, nuestras costumbres y a la labor realizada por diferentes personas, entre ellas las amas de casa, y distintos profesionales, hemos ido desarrollando una forma de alimentarnos rica y variada.

Pero los tiempos van cambiando. Nuestra sociedad y forma de vivir no es la misma que hace 20 años: hay costumbres que se pierden y otras que se inician, hay más variedad de alimentos, los trabajos que hacemos requieren menos esfuerzo físico...

La forma de alimentarnos también va cambiando. Hoy, en Navarra, nuestra alimentación contiene muchos aspectos positivos: en general comemos bastantes verduras y hortalizas, abundante pescado y utilizamos aceite de oliva.

Probablemente, en nuestra alimentación hay también algunos aspectos que pueden mejorar: muchas personas comen demasiada carne y embutidos, otras comen pocas legumbres o cereales (pan, pasta italiana...), algunas abusan de la bollería, o del alcohol. En algunas edades sería útil comer más leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados. En otras se debería tomar más alimentos ricos en hierro.

Además, hay quien come demasiado y quien come muy poco o está con frecuencia a dieta, mientras que es más saludable comer suficiente y hacer ejercicio físico, adecuado a nuestra edad y situación.

Naturalmente, dentro de este panorama global de la alimentación en Navarra, existen muchísimas variaciones personales.



El pan, el arroz, la pasta y las patatas son la base de nuestra alimentación. Son los alimentos de los que hay que comer más. Nos proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos.

LOS ALIMENTOS

Mediante la digestión los alimentos se deshacen en sus componentes básicos a los que llamamos nutrientes. Éstos se reparten por todo el cuerpo y así obtenemos las materias primas que necesitamos para vivir.

No todos los alimentos son iguales desde el punto de vista de lo que nuestro cuerpo necesita. Se suelen dividir en distintos grupos según la función principal que realizan, es decir, para qué le sirven a nuestro cuerpo: obtener energía, crecer, reparar los desgastes, regular el funcionamiento, etc.

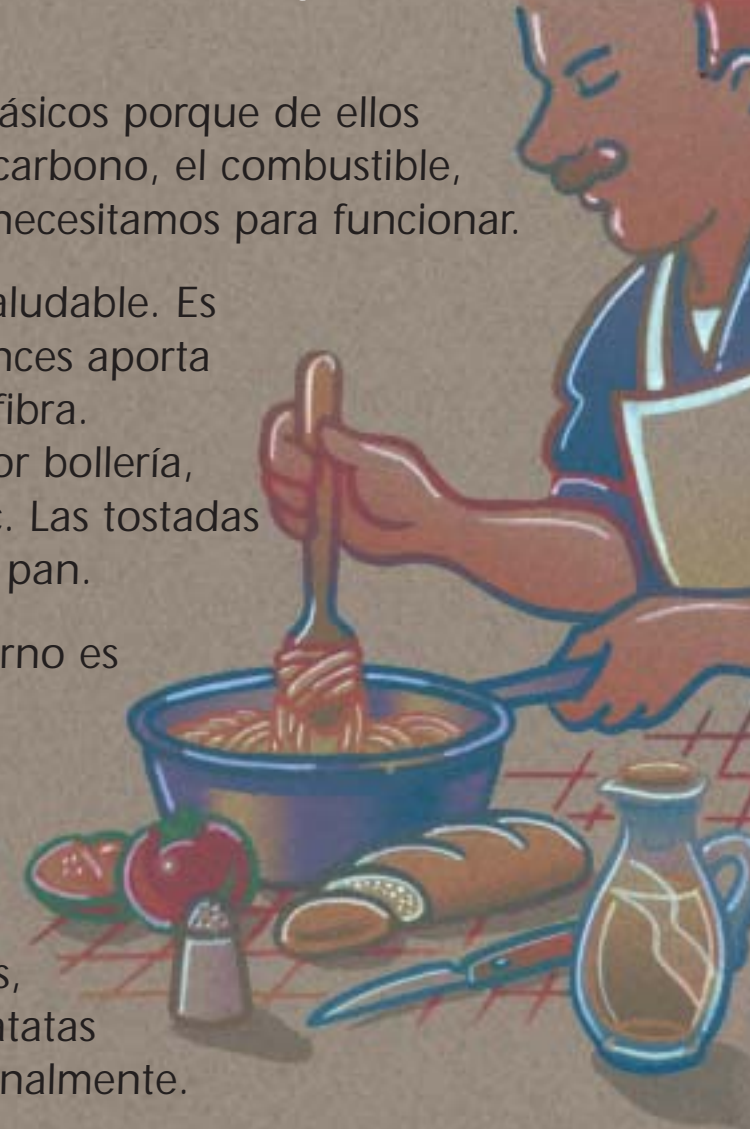
Vamos a distinguir seis grupos de alimentos.

Constituyen alimentos básicos porque de ellos obtenemos los hidratos de carbono, el combustible, la gasolina, la energía que necesitamos para funcionar.

El pan es un alimento saludable. Es mejor integral porque entonces aporta más vitaminas, minerales y fibra. Se aconseja no sustituirlo por bollería, galletas, pan de molde, etc. Las tostadas no engordan menos que el pan.

La patata cocida o al horno es también un alimento básico como primer plato o para acompañar a la verdura, al pescado, etc. Lo mismo ocurre con el arroz o la pasta (macarrones, espaguetis, fideos...). Las patatas fritas son para tomar ocasionalmente.

Como combustible también puede servirnos el azúcar y los dulces, pero de estos productos se trataría de comer una cantidad muy pequeña. Por eso es conveniente reducir los pasteles, croissants, ensaimadas, bollos, caramelos, helados, chocolate, etc.



Comer demasiadas grasas engorda y es perjudicial para la salud.

Como grasas, tomar pescado y aceite, sobre todo de oliva, y reducir el resto.

Los aceites y grasas también son necesarios pero proporcionan mucha energía. Son para tomar en poca cantidad.

Además no todos los aceites y grasas son iguales. Para la salud hay unas grasas más beneficiosas y otras menos, que se relacionan con el aumento del colesterol, las enfermedades del corazón y otros problemas de salud.

Tienen grasas más beneficiosas (insaturadas) los vegetales, frutos secos, aceitunas, algunos aceites crudos, sobre todo el aceite de oliva, y también otros aceites como el de girasol, el de soja, etc. y los pescados azules: sardina, anchoa, atún, bonito, salmón, chicharro, anguila...

Tienen grasas, relacionadas con enfermedades del corazón, a reducir en nuestra alimentación (grasas saturadas) algunos productos de origen animal: tocino, manteca, mantequilla, embutidos, carne de pato o cordero, huevos, leche y derivados lácteos enteros, algunos aceites como el de coco y palma (que se emplean con frecuencia en productos de bollería, pastelería y patatas fritas) y las margarinas.

Mezclar distintos tipos de aceites en las frituras, calentar el aceite a fuego alto, dejarlo humear y reutilizarlo más de 2 ó 3 veces, puede producir sustancias tóxicas. El aceite de oliva resiste mejor las altas temperaturas.

Tiene beneficios el hervido con olla a presión, el vapor y el asado natural en el horno en su propio jugo.



Una alimentación rica en frutas, verduras y hortalizas es muy saludable.

Contiene la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesitamos.



Las frutas, las verduras y las hortalizas son alimentos ricos en vitaminas y minerales que sirven para regular y favorecer que toda la maquinaria del cuerpo funcione ordenadamente.

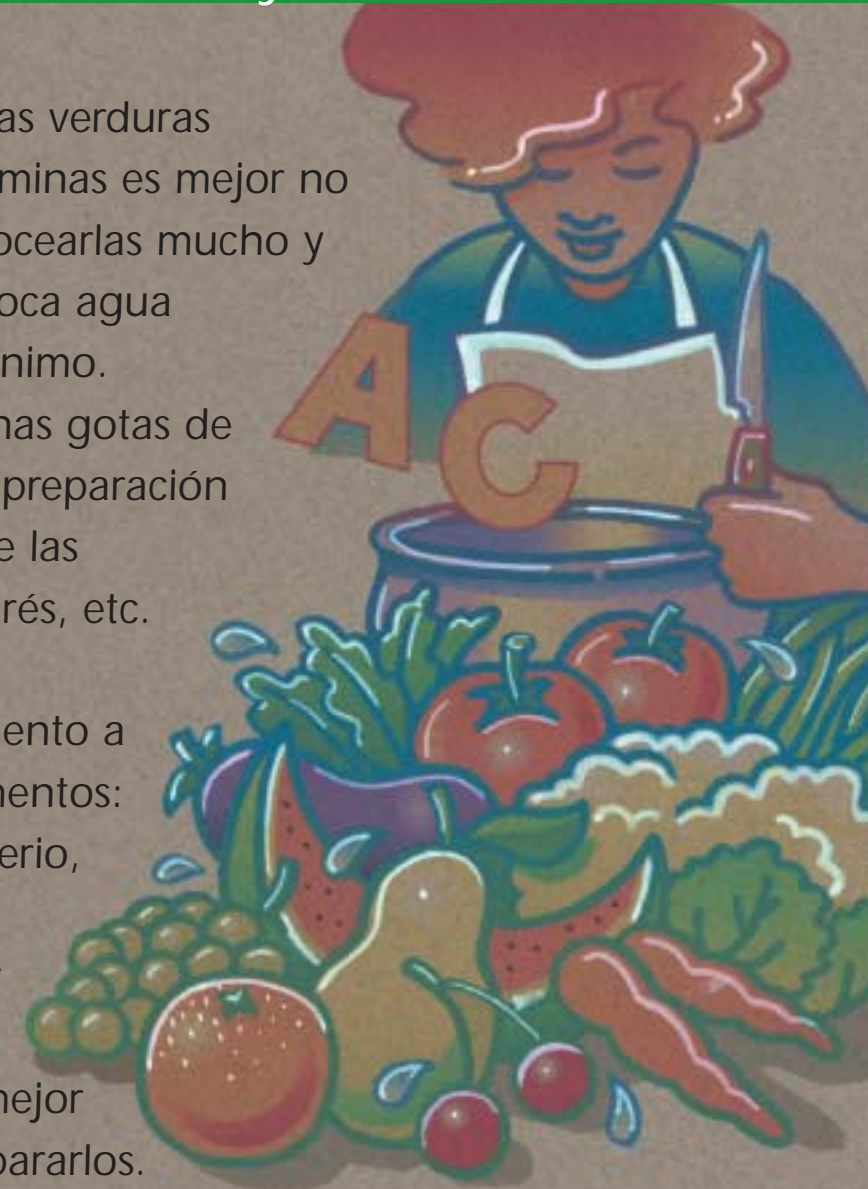
Las verduras pueden ser frescas, embotadas o congeladas. Todas sirven, aunque las embotadas tienen sal. Pueden tomarse crudas (ensaladas) o cocidas. Las crudas aportan más vitaminas que las cocidas.

Las partes más verdes y coloreadas de las verduras contienen muchas vitaminas y minerales. Desde este punto de vista las partes más blancas no son mejores.

Para que, al cocinar, las verduras pierdan menos sus vitaminas es mejor no dejarlas en remojo ni trocearlas mucho y cocerlas al vapor, con poca agua y durante un tiempo mínimo. También es útil echar unas gotas de vinagre o de limón a la preparación y aprovechar el caldo de las verduras para sopas, purés, etc.

Las frutas son un alimento a tomar en muchos momentos: postre, desayuno, refrigerio, merienda... La forma más saludable de tomar las frutas es cruda. Los zumos de fruta es mejor tomarlos nada más prepararlos.

Es muy importante lavar siempre bien las frutas y verduras; lavarlas primero y cortarlas después.



Carnes, aves, pescados, huevos, legumbres y frutos secos.

Son alimentos que tienen proteínas que ayudan a crecer. Son muy importantes para los niños y las niñas. También sirven para reparar el desgaste del cuerpo y mantener las defensas ante una infección. Por eso los necesitamos en todas las edades.

Desde el punto de vista alimentario la carne es un alimento de calidad pero no es necesario comer carne todos los días. La carne tiene grasa visible (el "gordo", la piel...) y grasa "invisible":

- Carnes más grasas: pato, cordero, embutidos y salchichas.
- Carnes con cantidad intermedia de grasa: ternera, buey, vaca y cerdo.
- Carnes menos grasas: pollo, pavo y , en general, aves sin piel, conejo, caballo y caza.

Es conveniente no abusar de alimentos ahumados, salados o en adobo.

De los huevos tiene proteínas la clara y mucha grasa la yema.



El pescado es tan importante como la carne. Conviene consumir con frecuencia pescado de todo tipo: blanco (bacalao, lenguado, gallo...), semi graso (trucha, merluza, boquerón...) y azul (atún, sardina, salmón, chicharro...). El pescado congelado tiene las mismas propiedades que el fresco.

Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias...) realizan también esta función. Son las proteínas más baratas. Un plato de legumbre con arroz o pan u otros vegetales constituye una comida bastante completa sin otro segundo plato. Conviene recuperar la sana costumbre de comer legumbre.

Los frutos secos (nueces, almendras, avellanas...) tienen también proteínas.

Los alimentos de este grupo ayudan a crecer y a reparar el desgaste del cuerpo.

Es sano comer algunos de origen animal (carne, pescado y huevos) y otros de origen vegetal (legumbres y frutos secos).



Ayudan también a crecer y a reparar los desgastes.

Además tienen calcio que fortalece los huesos.

Desnatados o semidesnatados tienen menos grasas.



Son alimentos que, como los del grupo anterior, tienen proteínas. Además tienen mucho calcio que es importante para fortalecer los huesos.

Son importantes en todas las edades y sobre todo en la adolescencia y la juventud, que es cuando más calcio coge el hueso, y para las mujeres durante el embarazo, la lactancia y en la menopausia.

La mantequilla sólo tiene la grasa de la leche y por eso no la sustituye. Los yogures de sabores y los que tienen bifidus son igual de saludables que los naturales pero suelen tener más azúcar, lo mismo que otros derivados lácteos (flanes, natillas...).

La Fibra

Forma parte de los vegetales y es útil para evitar el estreñimiento y otros problemas intestinales. Tienen fibra sobre todo las legumbres y también el pan integral, muchas verduras y bastantes frutas. No tienen fibra los alimentos de origen animal (carnes, pescados, quesos, etc.) y los refinados (bollería, pastelería).



El agua

Es imprescindible. La mayor parte de las necesidades las cubrimos con los alimentos. Además es necesario tomar más de 2 vasos de agua u otros líquidos al día. Beber agua abundante hidrata, ayuda a eliminar sustancias nocivas, mejora el estreñimiento, etc.

El vino

Tomar uno o dos vasos de vino al día es saludable en una persona sana, pero un consumo excesivo puede acarrear muchos problemas. Se recomienda más el tinto.



La sal

La sal que necesitamos la obtenemos con los alimentos que tomamos, por eso para condimentar se ha de añadir una cantidad mínima. La sal marina o yodada sirve para prevenir enfermedades. Todas las conservas tienen sal.



La comida, además de otras muchas cosas, puede ser una fuente importante de vida, de salud y de bienestar. Se llama comer sano a comer variado, de todo o de casi todo y en cantidad suficiente.

Se propone comer variado porque no existe ningún alimento completo.

Se trata de combinar alimentos distintos, prestando atención, desde los gustos y costumbres de cada cual, a qué comer y a cuánto comer. Hay muchas formas de comer sano sin renunciar al disfrute, al gusto por distintos platos o a la alegría de compartir una comida.

Para comer de forma saludable es conveniente además, comer despacio y masticando bien, repartir los alimentos en 3, 4 ó 5 comidas a lo largo del día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), respetar los horarios de las comidas, no saltarse comidas, comer en la mesa, etc.

Para un alimentación sana y equilibrada son necesarios alimentos de los seis grupos de los que hemos hablado. De cada grupo podemos elegir unos u otros pero es importante combinar a lo largo de la semana alimentos de todos los grupos.

Algunas orientaciones para la alimentación de cada día son:

ALIMENTACIÓN DIARIA

1 Ensalada
1 Verdura
2 Frutas frescas Una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, fresas, kiwi, cerezas)
Pan y patatas y arroz o pasta.
Carne o aves o pescados o huevos o legumbres.
4 a 6 cucharadas soperas de aceite
2 ó más vasos de leche Un vaso de leche puede sustituirse por 1 ó 2 yogures o por 30 ó 50 gr. de queso.
Es importante que la alimentación diaria incluya fibra y agua.

Una alimentación sana y equilibrada incluye todo tipo de alimentos en la cantidad adecuada.

Comer a diario, entre otros, pan integral, ensalada, verduras, patatas, frutas y lácteos.

¿Cuánto comer?

El cuánto comer depende de la edad, el sexo, la forma y constitución del cuerpo y la actividad física diaria. Esta pirámide se puede usar como sugerencia de lo que hay que comer cada día.

- Comer también, aunque menos, del Grupo leche, yogur y queso, mejor desnatados o semidesnatados.
- Comer abundante del Grupo verduras y hortalizas, sobre todo verduras de hojas verdes o coloreadas.



- Comer poca grasa. Utilizar aceite, mejor de oliva.
- Comer también algo del grupo carnes, aves, pescados, huevos, legumbres y frutos secos, sobre todo legumbres y pescado.
- Comer abundante del Grupo frutas, frescas, lavadas y peladas.
- Comer el mayor número de raciones del Grupo de pan, cereales, arroz, pasta y patatas, mejor integrales.

Lo más sano es comer de forma variada, muchos cereales, frutas y verduras, relativamente poca carne y derivados y pocas grasas.

En definitiva se trata de hacer la alimentación un poco más vegetariana, es decir, un poco más rica en productos de origen vegetal.

Se trata de hacer una alimentación menos grasa y más rica en vegetales.

Cambiar el pan blanco por pan integral, sustituir una ración de carne por una de pescado y tomar todos los días una pieza más de fruta.

Desde la perspectiva de una alimentación sana y equilibrada, en Navarra, para muchas personas es útil plantearse:

Comer más cereales (pan, arroz, macarrones, espaguetis, fideos...), legumbres, frutas y productos lácteos desnatados o semidesnatados.

Comer menos grasas, carnes grasas y embutidos, productos azucarados y bollería y sal.

No dejar de comer, o incluso comer más, verduras y hortalizas y pescado y seguir utilizando aceites vegetales, sobre todo de oliva.

Posibles cambios a introducir:

- Comer pan integral. No sustituirlo por galletas, bollería...
- Algún día cenar arroz o pasta en lugar de huevo, embutidos o carne (ensalada y arroz o espaguetis...).
- Añadir una pieza más de fruta al día: de postre, en el desayuno, refrigerios, meriendas, etc.
- Disminuir el consumo de embutidos. Tomar carne poco grasa, retirar la grasa visible y quitar la piel del pollo.
- Tomar con frecuencia segundos platos de pescado en vez de carne y un día a la semana comer legumbre en lugar de carne o pescado.
- Que las raciones de carne sean de 100gr. y de 150gr. las de pescado. Pueden acompañarse de vegetales o patatas cocidas o al horno (no fritas).
- Tomar productos lácteos desnatados o semidesnatados. Añadir un yogur desnatado al día.
- Cocinar con poco aceite.



ORIENTACIONES PARA ALGUNAS EDADES

Infancia, Adolescencia y Juventud

En la infancia se necesitan productos lácteos (2 ó 3 vasos de leche o su equivalente al día) y se recomienda no abusar de "bolsas", chucherías y bollería industrial.

En la adolescencia se necesitan abundantes pan y cereales y productos lácteos (3 ó 4 vasos de leche desnatada o semidesnatada o su equivalente al día). La adolescencia es un período de rápido crecimiento.

Mujeres

Las mujeres deben tomar más alimentos ricos en calcio (lácteos), en fibra (legumbres, pan integral, verduras, frutas...) y en hierro (carne, legumbres, frutos secos, espinacas, acelgas, etc.). A partir de la pubertad con la menstruación se pierde hierro (beber medio vaso de zumo de naranja tras la comida ayuda a la absorción del hierro de los vegetales).

Personas mayores

Comer lo suficiente (a veces se pierde apetito), comer de todo, andar o pasear al aire libre (abre el apetito y mantiene la fuerza muscular) y beber agua (se suele perder la sensación de sed).

Si resulta difícil masticar, tomar alimentos blandos, purés, etc. y añadirles la cantidad suficiente de carne o de pescado.



En todas las edades se necesitan los mismos alimentos pero en distinta cantidad.

En todas las edades es saludable comer suficiente y hacer ejercicio físico.

PARA FINALIZAR

Introducir en nuestra forma de alimentarnos algunas de las orientaciones de este folleto, a veces puede resultarnos fácil, otras menos fácil y otras muy complicado.

Hay muchos aspectos de la vida que tienen que ver con cómo nos alimentamos, algunos que dependen de nosotras y nosotros y otros que no.

Algunos de ellos son: la publicidad de algunos alimentos, el tipo de alimentos que podemos comprar, la moda de la delgadez, reparto de tareas domésticas, costumbres, gustos personales, dinero y tiempo disponible, tipo de trabajo, lo que sabemos sobre alimentos y la alimentación, interés por cuidarnos, forma de vivir, etc.

Para introducir modificaciones es útil pensar en hacer cosas posibles, que nos gusten y que sean fáciles de encajar en nuestra forma de vida. Además hay que proponérselo. Para conseguirlo os sugerimos:

1 Analizar nuestra forma de alimentarnos: Pensar o apuntar los alimentos que sueles comer en un día y el número de veces. Después compararla con las recomendaciones que se hacen en este folleto en el apartado COMIDA SANA, identificar las diferencias y ver si tenemos algún elemento que mejorar.

2 Pensar por qué comemos así: Ir al comienzo de este apartado e intentar reconocer qué está influyendo en la situación que hemos identificado.

3 Decidir cómo podríamos cambiar: Pensar cuál sería la forma más fácil de introducir otros alimentos o nuevas formas de comprar o de cocinar...y concretar los cambios. O sea, hacerse un plan respecto a cómo llevarlo a cabo.

Alimentarse de forma equilibrada y saludable merece la pena. Es una de las cosas más útiles que podemos hacer para sentirnos bien, para cuidarnos, para mejorar nuestra salud y para prevenir enfermedades.

La forma de alimentarse de cada persona depende de ella y de su familia, de su trabajo y de la sociedad en que vivimos.

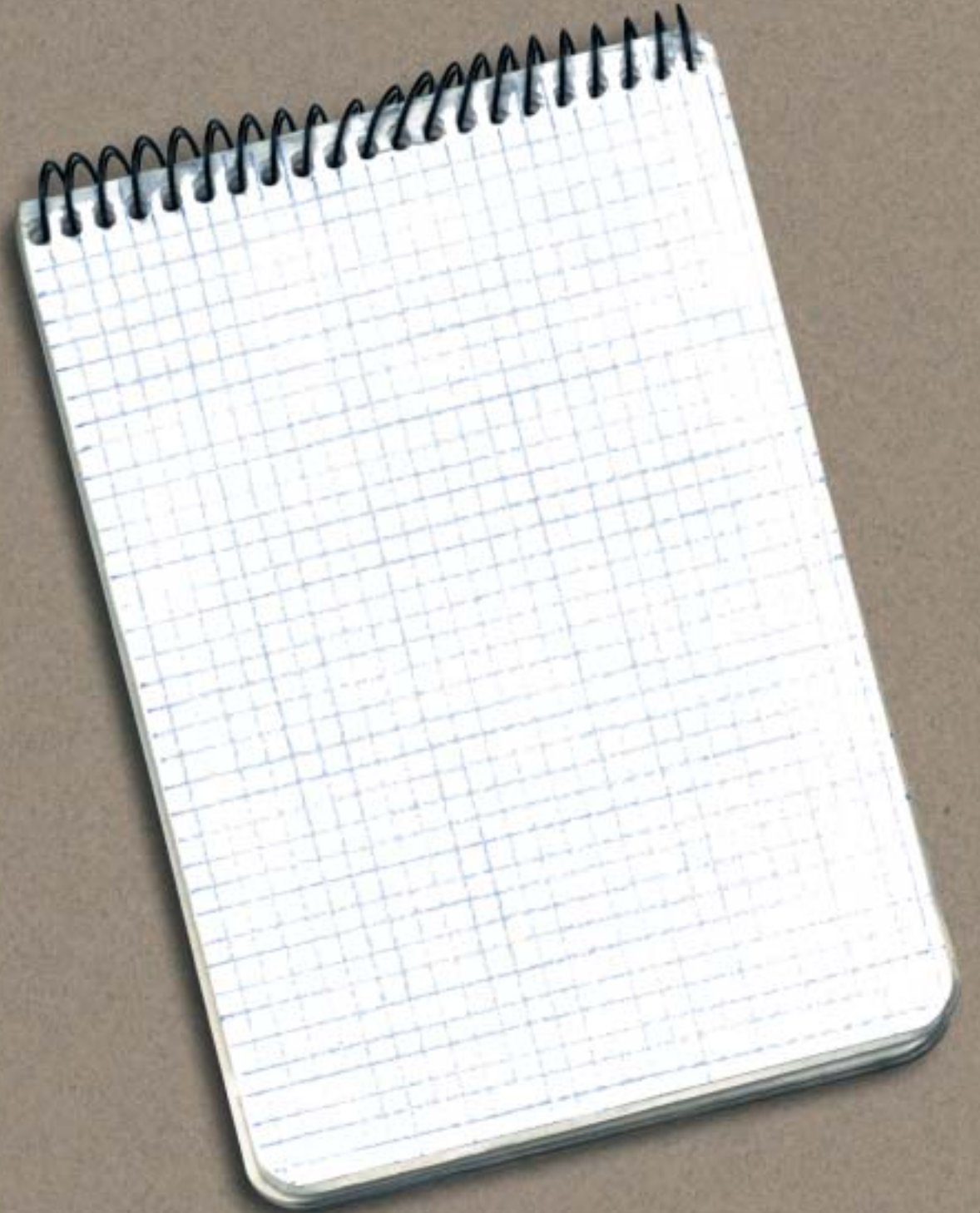
Introducir cambios en la forma de alimentarnos unas veces es fácil y otras más difícil.

Se trata de pensar qué comemos y si tenemos algo que mejorar y elegir para cambiar cosas fáciles y adecuadas a la vida de cada cual.

ALGO MÁS...



ALGO MÁS...



ALGO MÁS...





Gobierno de Navarra
Departamento de Salud

