

 <p>Servicio Andaluz de Salud CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES</p>  <p>Hospital Universitario Puerta del Mar</p>	<p>GUÍA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA ADULTOS</p>	<p>UGC DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN</p>
---	---	---

Esta guía le ayudará a mejorar su estado de nutrición, mediante la elección de alimentos saludables. Encontrará consejos generales que pueden seguir todos los adultos sanos. Consulte con su médico o enfermera para pautas dietéticas específicas, por enfermedades concretas.

- Equilibre la ingesta habitual y la actividad física para mantener un peso estable.
- Consuma una amplia variedad de alimentos. Evite restricciones innecesarias.
- **Elija una dieta baja en grasa, azúcares y sal:**
 - Reduzca el consumo de grasa saturada contenida en alimentos procedentes de animales terrestres y derivados: embutidos y charcutería, manteca, tocino y patés.
 - Disminuya el consumo de alimentos ricos en colesterol: vísceras, grasa de la carne, embutidos, mantecas, yema de huevo, mantequilla, quesos curados, moluscos (calamar, sepia y pulpo), crustáceos y productos de pastelería y bollería.
 - Limite el consumo de todos aquellos productos de pastelería, bollería y heladería que contienen grasa saturada del tipo de aceites tropicales (coco y palma).
 - Evite o reduzca el consumo de ácidos grasos trans contenidos en grasas hidrogenadas: margarinas, algunas salsas comerciales y alimentos precocinados.
 - Limite el consumo de alimentos fritos.
- **Utilice para cocinar preferentemente aceite de oliva virgen extra y con moderación.**
 - Consuma suficiente cantidad de proteínas, manteniendo un razonable equilibrio entre las fuentes alimentarias animales y vegetales:
 - Limite el consumo de carnes rojas a 1-2 veces por semana seleccionando preferentemente las porciones más magras.
 - Asegure el consumo de pescado al menos 3-4 veces por semana (una como mínimo de pescado azul).
 - Consuma legumbres al menos 2-3 veces por semana.
 - Consuma de 3-4 huevos por semana.
 - Tome frutos secos o semillas 2-3 veces por semana (salvo en caso de sobrepeso/obesidad).
- **Aumente el consumo de fibra:**
 - Consuma más de 3 raciones al día de frutas, una de ellas que sea un cítrico.
 - Consuma más de 2 raciones al día de verduras y hortalizas, una de ellas en forma de ensalada.
 - Tome de 4-6 raciones de cereales integrales.
 - Tenga en cuenta que las legumbres y los frutos secos contienen cantidades importantes de fibra, además de proteínas y otros nutrientes fundamentales.
- **Mantenga una adecuada ingesta de calcio:**
 - Consuma de 2-4 raciones al día de lácteos y derivados: leche, yogur o queso bajos en grasa.
- **Consuma menos calorías, pero suficientes cantidades de vitaminas y minerales.** Limite el consumo de alimentos energéticamente densos y pobres en micronutrientes:
 - Alimentos procesados ricos en grasa, almidón, azúcares (chocolate, helados o productos de repostería).
 - Bebidas azucaradas como refrescos y zumos de frutas comerciales.
 - Azúcares simples como azúcar, miel, siropes, caramelos y golosinas.
 - Snacks salados y dulces.
- **Limite el consumo de sal.**
- **Haga 3 comidas principales y 2 pequeños colaciones al día.**
- **Tome suficiente cantidad de líquidos: de 6 a 8 vasos de agua al día.**
- **Limite o modere el consumo de alcohol.**
 - En cualquier caso solo procedente de alimentos fermentados como cerveza, vino y sidra
 - No consuma bebidas alcohólicas destiladas

¿A qué equivale una ración de cada grupo de alimentos?

CEREALES: 4-6 raciones/día
(Mejor integrales)

Una ración son 60 g. en crudo y equivale a

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereales, arroz o pasta cocida

VERDURAS Y HORTALIZAS: 2 o más raciones/día

Una ración son 200 gr, y equivale a:

- 1 taza

FRUTAS: 3 o más raciones/día

Una ración son 200 g, y equivale a:

- 1 pieza mediana de naranja, melocotón, plátano, manzana, pera
- 1 tajada de melón o sandía
- 1 taza de frutas pequeñas o troceadas
- 1/4 de taza de frutas desecadas
- 1/2 vaso de zumo natural

**CARNE/PESCADO/HUEVOS/
LEGUMBRES/ FRUTOS
SECOS: 2 raciones/día**

Una ración son

- 100 g. de carne magra/ aves/ pescado y equivale a un filete pequeño
- 1 huevo
- 60 g. de legumbres en crudo o taza de legumbres cocidas
- Un puñado frutos secos (30 g.)

LÁCTEOS: 2-4 raciones/día

Una ración equivale a:

- 1 vaso de leche (250ml)
- 2 yogures (no azucarados de 125 ml
- 45 gramos de queso curado, queso fresco o requesón.

* se refiere a una taza de 200 ml.

HOSPITAL UNIVERSITARIO PUERTA DEL MAR

Avenida Ana de Viya, 21 - 11009 Cádiz
Teléfono 956 00 21 00 www.hupm.com