

# Consejos para una Alimentación Saludable



Castilla-La Mancha



Junta de Comunidades de  
**Castilla-La Mancha**  
[www.jcom.es](http://www.jcom.es)

## *1 La alimentación debe ser variada.*

Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos. Por ello la dieta debe ser variada, conteniendo alimentos pertenecientes a todos los grupos y en cantidades acordes a las necesidades de cada persona.

## *2 Establezca pautas de alimentación regulares y equilibradas.*

Es aconsejable realizar cinco comidas diarias, concediendo una mayor importancia calórica al desayuno y la comida. Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante.

## *3 Consuma frutas, verduras y alimentos ricos en hidratos de carbono.*

Frutas, verduras, cereales y legumbres deben consumirse diariamente repartidas en varias raciones. Contienen vitaminas, minerales y fibra que ayudan a prevenir numerosas enfermedades. Es necesario que al menos la mitad de las calorías de la dieta procedan de alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pastas, arroz, harinas, patatas y legumbres).

## *4 Las fuentes de proteínas.*

Incluya diariamente productos lácteos (leche, yogur, queso) en su dieta. En los adultos los requerimientos nutricionales de estos alimentos son menores que en los más jóvenes y en muchos casos será necesario tomar lácteos descremados.

Las carnes, pescados y los huevos contienen proteínas de alto valor biológico. Es aconsejable tomar de dos a tres raciones al día.

## *5 Tome alimentos con bajo contenido en grasas.*

Cuide que el porcentaje de grasas saturadas (carne roja) no supere el 20% del total de la ingesta de grasas. El resto complételo con grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) y poliinsaturadas (pescados azules y aceites vegetales).

Recuerde que la grasa de elección, tanto para cocinar como para condimentar, es el aceite de oliva.

Coma pescado tres veces a la semana, preferentemente azul, por su alto contenido en grasas poliinsaturadas (omega 3) que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

# Funciones de los Alimentos

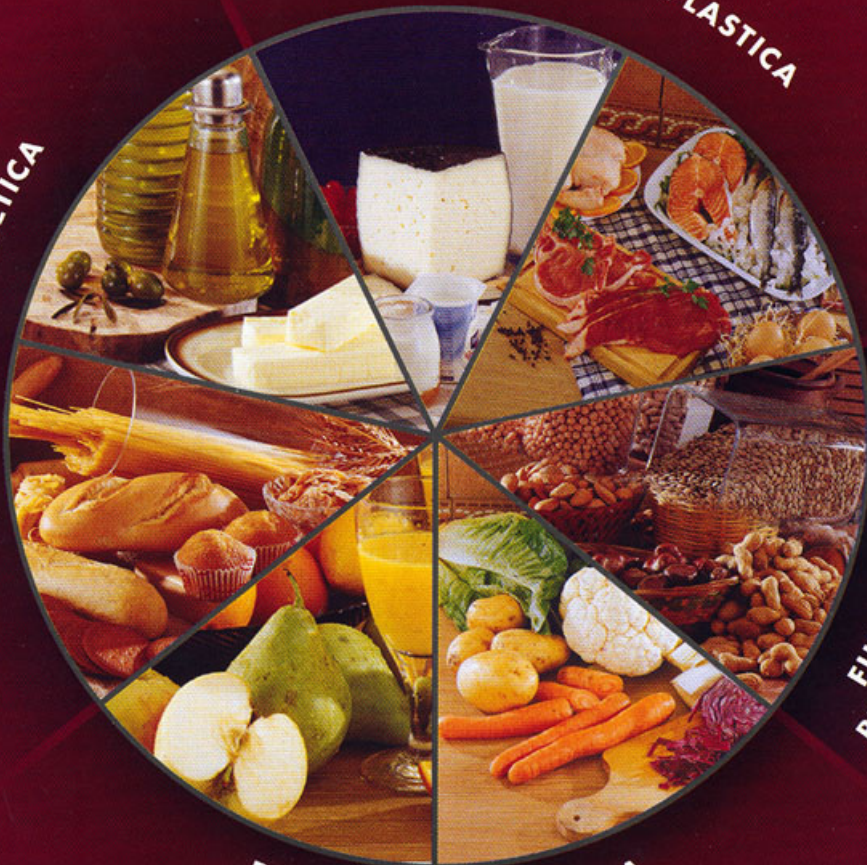
Funciones de los Alimentos

FUNCION ENERGETICA

FUNCION PLASTICA

FUNCION PLASTICA,  
REGULADORA Y ENERGETICA

FUNCION REGULADORA



## 6 *Beba suficiente agua.*

Es recomendable beber aproximadamente un litro y medio de agua diariamente. Esta medida es esencial para mantener el metabolismo corporal y el volumen de sangre del sistema circulatorio.

## 7 *Limite el consumo de sal.*

Las necesidades de sal de nuestro organismo están en torno a dos gramos diarios. Su consumo excesivo es perjudicial en personas con hipertensión arterial y es un factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

## 8 *Seleccione las técnicas culinarias más saludables.*

Es preferible cocinar los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha para evitar una ingesta excesiva de grasas en la dieta.

## 9 *Mantenga un peso adecuado.*

Procure mantener un peso adecuado, evitando tanto el exceso como estar por debajo del peso normal. Para cada persona, el peso ideal depende de factores como la edad, el sexo, la altura, la constitución y la herencia.

El exceso de peso se produce cuando se ingieren más calorías de las que se gastan. La clave para mantener el peso ideal reside en realizar una dieta equilibrada unida a la práctica regular de ejercicio físico. Bastará con caminar 30 minutos diarios y subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor.

## 10 *Recuerde que no hay alimentos "buenos" ni "malos".*

No hay alimentos prohibidos, pero se deben evitar los excesos y asegurarse que la dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad en la dieta es la fórmula para mantener una buena salud.

# Consejos para una Alimentación Saludable



*La gastronomía de Castilla-La Mancha es reconocida internacionalmente como una de las más prestigiosas y saludables, ya que se adapta a los principios de la dieta mediterránea.*

*Una alimentación variada y equilibrada proporciona a nuestro cuerpo la energía y los nutrientes necesarios para mantenernos sanos.*

*Consejos para una Alimentación  
Saludable*



Junta de Comunidades de

**Castilla-La Mancha**

[www.jccm.es](http://www.jccm.es)