

## Recomendaciones generales para la población sana:

Una dieta saludable es una de las bases más importantes para mantener nuestra salud y prevenir un significativo número de enfermedades frecuentes en nuestro medio, que son además causa primera de muerte, junto con las enfermedades cardio-vasculares, la diabetes del adulto y algunos cánceres más habituales.

La dieta más recomendada en la actualidad por todos los nutrólogos es la mediterránea, precisamente la que se comía generalmente en nuestro país y, por supuesto, en nuestra Comunidad Valenciana y, por lo tanto, en La Ribera.

Desgraciadamente los factores económicos y sociales existentes actualmente han hecho que modifiquemos sustancialmente nuestra dieta y que ésta haya perdido su característica de equilibrada que la ha hecho tan famosa mundialmente. Nuestra dieta mediterránea era la de un país pobre en el que con poca cantidad de alimentos caros (carne, pescado o huevos) se daba de comer a toda una familia, aumentando el volumen de los platos con alimentos más económicos (patata, arroz, pasta o legumbre). Se utilizaba como fuente de grasas el aceite de oliva. Las frutas y las verduras también estaban presentes en todos los platos. Alimentos que en nuestros días presentan un alto consumo, como los dulces, bollería, fiambres o refrescos comerciales, tenían una frecuencia ocasional en nuestra comidas.

Con la finalidad de recuperar un patrón de alimentación que favorezca nuestra salud, el servicio de nutrición del Hospital de la Ribera ha preparado los siguientes consejos para la población sana:

- 1.º Las calorías necesarias para:
  - Un hombre adulto de un país desarrollado oscilan entre 2.500-2.800 Kcal/día.
  - Una mujer adulta de un país desarrollado oscila entre 2.000-2.200 Kcal/día.
- 2.º La base de una alimentación saludable debe estar proporcionada por los alimentos que pertenecen al grupo de los hidratos de carbono de absorción lenta, es decir:
  - Pan: entre 150-200 g/día (una barra de las llamadas de cuarto, por lo menos la mitad integral).
  - Pasta, arroz o legumbres: deben constituir el plato fuerte del medio día en cantidades de 50-75 g/día, pesado en seco (plato mediano grande ya cocido). Procure también en este grupo introducir los integrales.
- 3.º La cantidad de azúcares simples (de sabor dulce) como la miel o azúcar de mesa, no debería ser superior a tres cucharadas al día, pues ya una parte importante viene aportada por otros alimentos como la fruta.
- 4.º La cantidad de lácteos deberá ser de tres raciones diarias a elegir entre:

- 200 cl. de leche, mejor semi-desnatada (1 vaso).
  - 2 yogures, mejor desnatados.
  - 40 g. de queso seco o 60 g. de queso fresco.
- Los jóvenes entre 13-22 años, las mujeres embarazadas, lactantes y en edad de menopausia, tomarán 5 raciones diarias en lugar de 3.
- 5.º La cantidad de verdura cocida será de 200 g. al día, como mínimo.
  - 6.º La cantidad de alimentos que proporcionan proteínas de origen animal (carne, huevos, pescado) será de 100-200 g. al día. Si se eligen huevos, una ración consiste en 2 (hasta un máximo de 4-5 a la semana). Hay que procurar que las distintas fuentes tengan la misma frecuencia semanal.
  - 7.º La cantidad de alimentos frescos serán como mínimo de 3 y hasta 5 al día, pudiendo elegir entre:
    - 100 c.c. de zumo, sin azúcar.
    - 200 g. de ensalada.
    - 75 g. de fruta.
  - 8.º La cantidad diaria de agua será de 1,5 litros en invierno y de 2 litros en verano o si se realiza ejercicio físico.
  - 9.º La cantidad diaria de aceite por persona será de 3-5 cucharadas soperas, incluidas las de cocinar.
  - 10.º Tanto en la comida como en la cena se puede tomar una copa de vino de buena calidad.
- La alimentación es tanto más completa y equilibrada cuanto más variada es. Procure no repetir siempre los mismos platos, ni los mismos alimentos. Le sugerimos escoger siempre los alimentos de temporada: "Comer poco de todo" es una buena máxima. Recuerde también que es más saludable comer de cara a la actividad: desayunos, almuerzos y comidas fuertes, meriendas y cenas ligeras.
- Una alimentación saludable debe ir acompañada de otros hábitos de vida saludables para potenciar su valor en ganancia de salud, por eso le recomendamos:
- Aumentar la actividad física diaria (utilizar el transporte público, bajar escaleras andando, renunciar al mando a distancia, etc.) y realizar ejercicio físico; como mínimo salir a andar a ritmo rápido una hora diaria y, si puede, realizar de 2-3 veces semanales cualquier tipo de deporte (incluido bailar).
  - No consumir bebidas alcohólicas de alta graduación frecuentemente. No fume e incluya todas las medidas anti-estrés que le sean posible. Mezcle todo esto y tendrá un magnífico cocktail saludable que mejorará su vida y su salud.



# Nutrición

SERVICIO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



La Ribera, Departamento 11

[www.ribera10.com](http://www.ribera10.com)

