

## Cantidad

### Adecuada distribución

Se aconsejan 5 comidas al día

1 Desayuno 25%	2 Media mañana 10%	3 Comida 30≈35%	4 Merienda 10≈15%	5 Cena 20%
----------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------

### Ración adecuada

El tamaño de tu mano indica la ración más adecuada para ti

Pescados



Carnes



Pasta, patata, arroz, pan...



Verduras y vegetales



## Variedad

### Alimentos ricos en carbohidratos

Por lo menos la mitad integral  
No dulces industriales

### Alimentos ricos en vitaminas y minerales

Al día:  
5 raciones  
4 colores diferentes  
3 piezas de fruta  
2 platos de verdura  
1 cítrico

### Alimentos ricos en proteínas

En la semana:  
· Combinar pescado, huevos y carne  
· Garantizar:  
2 raciones de pescado azul  
2 platos de legumbres  
3 - 4 raciones diarias de lácteos



### La salud, bien común!



Únete a nuestra newsletter  
Infórmate con la guía O ABC do consello alimentario na infancia  
Síguenos en la web Xanela Aberta á Familia de la Dirección Xeral de Saúde Pública

# Cuídate, escoge salud!

Como hacer una buena compra y alimentarte bien

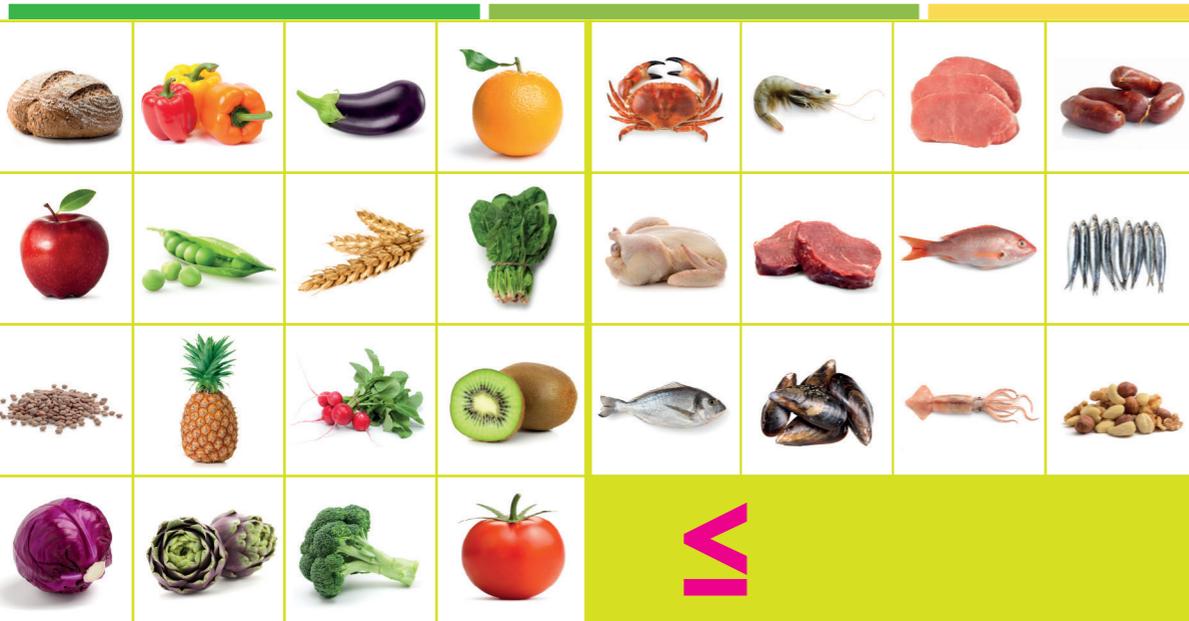
Diseño: Nicole Aquino CB

## Planifica la compra semanal

Elige la cantidad en función de la frecuencia recomendada de los diferentes grupos de alimentos

## Compra sin apetito!

### Busca una buena calidad nutricional y elige



### Muchos:

**Alimentos de origen vegetal** (legumbres, hortalizas, cereales integrales, frutas): frescos o congelados, de temporada y cercanía, poco o nada procesados.

**De todos los subgrupos y colores.**

Al menos 400g/día para un adulto sano!.



### Algo menos, pero muy importante:

Una variedad de **alimentos ricos en proteínas** como legumbres y huevos, pescados y mariscos, carnes bajas en grasa, nueces y semillas.

### Limita:

**Alimentos procesados:** elije aquéllos como el pan, queso, vegetales envasados y embotellados; que contengan un 50% o más de cereales integrales con relación a su peso total o que el primer ingrediente sean hortalizas, frutas, productos lácteos como leche, queso y yogur.

**Alimentos ultraprocesados** (productos de pastelería, bebidas azucaradas, fiambres, productos alimenticios en los que no se distinguen sus ingredientes, productos de fantasía, galletas, platos precocinados, postres comerciales...), compra lo mínimo posible!

**Ojo!** los productos "sin" aditivos, sin gluten, sin lactosa, etc... no tiene porqué ser mejor ni peor en cuanto a la calidad nutricional que otros. El añadir o extraer componentes de un producto suele estar destinado a satisfacer las necesidades específicas de algunos consumidores como intolerancias o hipersensibilidades.

Algunos fabricantes añaden elementos como hierro o calcio a sus productos alimenticios. Por lo general responden a estrategias de venta y no a criterios de salud. **Busca las fuentes naturales** de hierro (moluscos, carne) y de calcio (leche, queso y yogur) **e inclúyelos en la dieta familiar.**

## Infórmate!



### Lee la etiqueta nutricional

Fíjate en el contenido de energía, grasa, azúcar y sal

Limita la frecuencia de consumo o **evita los que contengan más de los siguientes valores** (por 100g de producto):

Si es líquido  
70 kcal  
3g grasa saturada  
5g azúcar  
0,1g sodio

Si es sólido  
275 kcal  
4g grasa saturada  
10g azúcar  
0,4g sodio



### Interpreta correctamente la información de ayuda al consumidor

El sello **Nutri-score** proporciona información sobre la calidad nutricional de un producto. Utiliza una escala con 5 colores de más a menos saludable.



**Razona las alegaciones en salud y nutricionales de los productos**

**A veces pueden ser reclamos publicitarios con incremento del precio**

**Consulta fuentes científicas y solicita información a tu profesional sanitario**



### Sigue todas las prácticas de higiene

Usa guantes, elije los alimentos antes de tocar y exige las mismas prácticas a los que manipulan y despachan alimentos.



### Para cocinar, usa con más frecuencia la

cocción en agua o en vapor, los estofados y rustridos. Si fríes alimentos, hazlo con grasas que soporten altas temperaturas (aceite de oliva). Limita las preparaciones en brasas, tostadas o gratinadas para reducir la formación de sustancias tóxicas.