

Guía de alimentación saludable



Cuida tu alimentación y la de tu familia

Guía de alimentación saludable

Edita:

Fundación Secretariado Gitano
C/Ahijones s/n
28018 Madrid
Telf: 91 422 09 60
Fax: 91 422 09 61
E-mail: fsg@gitanos.org
www.gitanos.org

Coordinación Técnica:

Área de Salud FSG
Nuria Serrano

Textos:

Luis Morán Fagúndez

Diseño e ilustraciones:

Oscar Peñate
oscarp@ozu.es

Impresión:

A.D.I.

Depósito Legal: GU-169/2008

© FSG

Madrid, 2008

Colección Materiales de Trabajo N°39

Este material es gratuito y queda prohibida cualquier comercialización del mismo.

Este material se encuadra en el Convenio de Colaboración suscrito entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y la Fundación Secretariado Gitano para el año 2007.

LOS ALIMENTOS

A través de los alimentos nuestro cuerpo incorpora la energía (calorías) y los nutrientes (hierro, calcio, ...) que necesitamos para vivir.

Los alimentos se dividen en grupos según los principales nutrientes que nos proporcionan:

El pan, la pasta, las patatas, el arroz, las galletas y los cereales son alimentos ricos en hidratos de carbono y nos dan energía.



Estos alimentos deben ser nuestra principal fuente de energía y por eso debemos tomarlos todos los días.

Las carnes, los pescados y los huevos nos aportan principalmente proteínas que ayudan a construir nuestro cuerpo. Estos alimentos además nos aportan hierro.



No debemos abusar de este tipo de alimentos. Debemos consumir carne de 2 a 3 veces por semana, pescado de 2 a 4 veces y un máximo de 4 o 5 huevos a la semana.

El aceite, los frutos secos, la mantequilla, y otros alimentos similares, nos aportan grasas necesarias para nuestro organismo. Las grasas nos dan energía y forman algunas partes de nuestro cuerpo.



Existen grasas que son muy beneficiosas para nuestro organismo como la del aceite de oliva y los frutos secos.

También hay grasas menos beneficiosas como las de la mantequilla y las que se utilizan para hacer los bollos. Estas grasas debemos consumirlas sólo de vez en cuando.

Las verduras, hortalizas y frutas nos proporcionan grandes cantidades de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo.



Debemos consumir de 2 a 3 piezas de fruta al día y las verduras deben estar presentes en el almuerzo y en la cena ya sea como plato principal o como acompañante.



LOS ALIMENTOS

Hay otros alimentos que también son imprescindibles para nuestro cuerpo:

La leche, el yogur y el queso son alimentos que, además de proteínas, nos dan calcio para formar los huesos. Por eso, tenemos que tomarlos a diario.

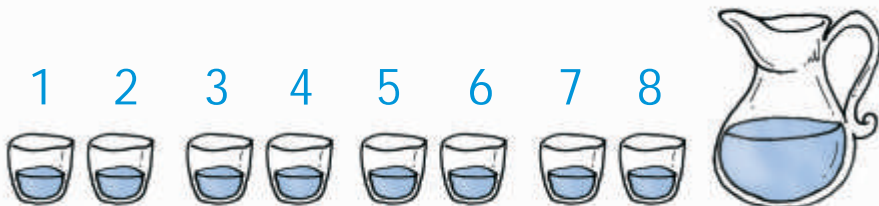


Las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...) nos dan proteínas para formar nuestro cuerpo, energía en forma de hidratos de carbono y también fibra para ayudar a regular el organismo. .



Por eso, debemos consumir legumbres de 2 a 3 veces por semana

El agua debe ser la principal bebida. Tenemos que tomar, al menos, 8 vasos de agua al día.



¡ATENCIÓN!

Hay algunos alimentos que **debemos consumir sólo de forma ocasional** o con los que **tenemos que tener un especial cuidado**.

La mortadela, el chopped, el salchichón y el chorizo son embutidos que nos aportan mucha grasa.

Debemos elegir otros embutidos con menor contenido en grasa como el jamón york, el jamón serrano o el fiambre de pavo.



Los refrescos, los caramelos, las chucherías y el chocolate, son alimentos con mucho azúcar. Podemos tomarlos, pero no a diario.



Los bollos, los pasteles, los aperitivos salados (patatas fritas de bolsa), son alimentos con grasas, azúcar y sal y con muy poco contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes.

No debemos consumirlos de forma habitual. Como mucho, una vez a la semana.



El café es otro alimento que se debe de consumir con moderación, ya que tiene cafeína que es una sustancia excitante para el sistema nervioso. Además, solemos añadirle azúcar, por lo que no debemos de tomar más de tres tazas al día.

LAS PRINCIPALES COMIDAS

DEBEN REALIZARSE 5 COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA:

1 DESAYUNO:

Es una de las comidas más importantes ya que nos aporta la energía necesaria para comenzar el día.



El desayuno debe estar compuesto por alimentos del grupo de los cereales (pan, galletas, cereales de desayuno), por leche (o yogur) y por fruta (naranja, manzana, plátano,...) o zumo de frutas natural.

Ejemplos de DESAYUNO:

- Leche con cacao, tostada con aceite y un plátano.
- Zumo de frutas, galletas y un yogur.
- Cereales de desayuno con leche y una manzana.

Antes de ir al colegio, o al trabajo, es necesario hacer un buen desayuno. Cuando no desayunamos nos cuesta más trabajo concentrarnos y además tenemos menos fuerzas para hacer ejercicio.



2 MEDIA MAÑANA:

La media mañana se debe tomar como un refuerzo de los alimentos consumidos a primera hora de la mañana en el desayuno.

Ejemplos de MEDIA MAÑANA:

- Una fruta.
- Un yogur líquido.
- Un bocadillo de jamón york o atún (con un poco de tomate y lechuga).

3 LA COMIDA DE MEDIODÍA:

En la comida de mediodía deben estar presentes alimentos de los diferentes grupos:

PRIMER PLATO:

Pasta, arroz, patatas y, sobre todo, verduras, hortalizas y legumbres.



SEGUNDO PLATO:

Carnes, pescados y huevos, con acompañamiento de ensaladas. Tenemos que dar prioridad al consumo de pescado.

No siempre tenemos que cocinar primer y segundo plato. En ocasiones podemos hacer un plato único.

Ejemplos: Una paella con carne o un guiso de lentejas.

Tampoco tenemos por qué tomar siempre carne o pescado en el segundo plato.

Ejemplos: Una ensalada y un guiso de patatas o unas verduras a la plancha y unos macarrones con tomate.



POSTRE: Siempre debemos elegir fruta.

4 LAMERIENDA:

La merienda puede ser similar al desayuno pero no debe ser excesiva para mantener el apetito a la hora de la cena.

No debemos abusar de productos de bollería y zumos de fruta industriales. Como máximo se pueden tomar una vez a la semana.

Ejemplos de MERIENDA:

Podemos tomar galletas, pan, cereales, leche, yogur, fruta, zumo de fruta natural e incluso algún bocadillo pequeño.



5 LACENA:

Debemos elegir los alimentos de la cena según lo que hayamos comido a lo largo del día.



Ejemplos de CENA:

-Sopas, purés, ensaladas, pescados y huevos (en tortilla o revueltos)
El postre de la cena puede ser fruta o lácteos (yogur).

Las pizzas, hamburguesas y alimentos precocinados (croquetas, patatas fritas, etc.) no deben ser los alimentos habituales para cenar. Podemos tomarlos, pero no más de una vez a la semana.

Para que podamos descansar de una forma adecuada durante la noche, la cena no debe ser demasiado abundante ni debemos cenar demasiado tarde.

LAS CHUCHERÍAS

Las chucherías proporcionan muchas calorías, grasas, sal y azúcar pero no aportan nutrientes importantes como las vitaminas. Las chucherías engordan y no alimentan.

Los niños que toman chucherías habitualmente dejan de tomar alimentos más importantes para el crecimiento porque llegan sin hambre a la hora de comer.



Debemos reducir el consumo de chucherías. los padres y madres deben fijar un solo día a la semana en el que los niños pueden consumirlas.

Se pueden sustituir las chucherías por alimentos más sanos como los frutos secos (avellanas, almendras, nueces,...)

EL EXCESO DE PESO

El exceso de peso, tanto de niños como de adultos, representa un grave problema de salud. Las enfermedades derivadas del exceso de peso pueden afectar al corazón, a la tensión arterial, al azúcar y al colesterol en sangre.

El exceso de peso es debido a consumir muchas calorías a través de alimentos no muy adecuados (chucherías, bollos, refrescos, hamburguesas, pizzas, helados, patatas fritas,...) y a practicar poco ejercicio.



Para evitar que el exceso de peso se convierta en un problema debemos realizar una alimentación adecuada y ejercicio físico.

HÁBITOS FAMILIARES

Los niños y niñas aprenden a comer a través de las costumbres que observan en casa. Es muy importante que los padres, madres, abuelos, abuelas y todos los familiares den ejemplo a los niños.



Es necesario que los niños se familiaricen con los diferentes tipos de alimentos. Para ello, es bueno que ayuden a cocinar o a hacer la compra.

ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños y niñas deben realizar al menos una hora diaria de ejercicio físico. El ejercicio físico no sólo es practicar deporte, también se puede realizar jugando.

Los niños y niñas deben participar en actividades deportivas (fútbol, baile, gimnasia, etc.) y disminuir el tiempo que pasan jugando al ordenador, a la videoconsola o viendo la televisión.



Los padres y madres deben ayudar a que los niños y niñas practiquen habitualmente ejercicio físico.

La mejor forma es practicar ejercicio con ellos para transmitirles lo importante que es realizarlo de manera frecuente.



También se puede hacer ejercicio a lo largo del día: Subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor, no utilizar el coche para desplazamientos cortos y si utilizamos el autobús, podemos bajar una parada antes de la nuestra y así caminar un poco.



La práctica habitual de ejercicio y una alimentación adecuada hace que tengamos un mejor estado de salud

Fundación Secretariado Gitano
C/Ahijones s/n
28018 Madrid
Telf: 91 422 09 60
Fax: 91 422 09 61
E-mail: fsg@gitanos.org
www.gitanos.org



Elaborado por:

