

¿Tu dieta es equilibrada?

Averigua si cumple estos requisitos.

Adeslas

Nº 1 en Seguros de Salud



Calcula tus necesidades energéticas en nuestro plan de prevención de la obesidad en www.prevencion.adeslas.es

Cómo tiene que ser tu dieta.



Variada en alimentos para asegurar el aporte adecuado de nutrientes.

Repartida en 5 comidas diarias: desayuno completo, almuerzo, comida, merienda y cena ligera.

Proporcionada en aporte calórico (reparto de hidratos de carbono, grasas y proteínas).

Suficiente en líquidos: al menos un litro y medio al día, preferentemente agua (zumos, sopas, infusiones, etc., incluidos).

Adecuada en energía para lograr balance calórico: que aporte las calorías que gasta tu organismo, tu metabolismo basal (según edad, peso, sexo) y tu actividad física.

Además, tu dieta equilibrada debe resultar **agradable al paladar**.



Bases de la dieta mediterránea:

Platos basados en **productos frescos y ricos en fibra:** frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres y frutos secos.

Cocina sencilla a base de alimentos **a la plancha, al vapor, asados y hervidos**, así como aderezados con hierbas aromáticas, frutos secos, cebolla, ajo y cítricos como naranjas y limones.

Las principales **fuentes de energía** son el pan y la pasta como **hidratos de carbono**, el aceite de oliva como **grasa**, y el pescado y las aves como **alimentos proteicos**.

Las **cantidades** en las comidas son **moderadas**, tanto en alimentos como en vino (un vasito).



Además, el estilo de vida mediterráneo conserva **costumbres saludables**, favorecidas por un clima benigno, como:

- **Comer con tranquilidad**, en familia y alrededor de una mesa.
- Hacer **sobremesa** y, si es posible, una **siesta corta** (20 minutos).
- Realizar **actividad física** y tomar el sol con moderación.

55-60%



Calorías procedentes de **hidratos de carbono**
(cereales, harinas, frutas, verduras, azúcares)

10-15%



Calorías procedentes de **proteínas**
(productos animales, frutos secos, legumbres)

30-35%



Calorías procedentes de **grasas**
(aceite, mantequilla, nata)

En nuestro entorno, la alimentación equilibrada y saludable es **la dieta mediterránea**.

La dieta mediterránea forma parte del **estilo de vida saludable** propio de los pueblos de la cuenca mediterránea y **aporta grandes beneficios** a la salud. De hecho, en países del área mediterránea hay **mayor esperanza de vida y menos enfermedades** cardiovasculares y degenerativas.



Recomendaciones de alimentación para **adultos sanos**, con peso adecuado y actividad física normal.

Grupos de alimentos	Raciones recomendadas	Una ración normal es...
Lácteos	Lácteos: 2 raciones al día. Es preferible tomar lácteos desnatados y yogures naturales.	Leche o lácteos líquidos: entre 200 y 250 ml (1 vaso o 1 taza). Yogur, cuajada o postre lácteo: 2 unidades. Queso curado: entre 40 y 60 g (menos cantidad cuanto más curado sea el queso). Queso en lonchas: 2 o 3 lonchas. Queso fresco: 2 tarrinas pequeñas.
Proteínas	Pescado (azul y blanco): 2-3 veces a la semana como mínimo. Los pescados salados, en conserva, ahumados en general, mariscos y crustáceos son de consumo esporádico. Carne: 2-3 veces a la semana como máximo, preferentemente carne blanca (pollo, pavo, conejo). Carne roja (vaca, cordero, cerdo), 1 vez a la semana como máximo. Huevos: 3-4 a la semana. Potajes de legumbres: 2-3 días a la semana, cocinados preferentemente sin utilizar grasa animal (tocino, morcilla, chorizo...). Frutos secos: consumo esporádico.	Pescado: entre 125 y 150 g (2 latas de pescado en conserva). Carne: 125 g (1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo, 1 chuleta de cerdo o 4 lonchas de jamón cocido). Huevos: 100-125 g (2 huevos pequeños o medianos). Legumbres: 60-80 g (1 plato normal). Frutos secos: 20-30 g (1 puñado).



Recomendaciones de alimentación para **adultos sanos**, con peso adecuado y actividad física normal.

Grupos de alimentos	Raciones recomendadas	Una ración normal es...
Hidratos de carbono	Pan: consumo diario. Si es integral, mejor. Pasta, patatas y arroz: 2-3 veces a la semana. Bollería y dulces, esporádicamente (procurando evitar la bollería industrial).	Pan: 40-60 g (3-4 rebanadas, 1 panecillo, 3-4 biscotes). Pasta y arroz: 60-80 g (1 plato normal). Patatas: 150-200 g (1 patata grande o 2 pequeñas).
Verduras	Ensalada: 1 ración diaria. Verduras cocidas: 1 ración diaria.	150-200 g 1 plato de ensalada variada, de verdura cocida o de puré de verduras. 1 tomate grande, 2 zanahorias, 5 alcachofas pequeñas, 6 u 8 espárragos.
Frutas	3 raciones al día , preferentemente dos cítricas y una no cítrica. Es mejor comer la fruta entera en lugar de jugo o zumo de fruta.	120-200 g 1 pieza de fruta mediana, 2 rodajas de melón, 2 kiwis, 1 rodaja grande de piña, 2 mandarinas medianas o 1 racimo de uvas mediano.
Grasas	Consumir diariamente un máximo de 3 raciones. La más saludable es la de aceite de oliva. También son recomendables las de semilla (girasol, soja, maíz).	Aceite de oliva: 15 ml (1 cucharada sopera). Mantequilla: 15 g.

La **dieta mediterránea**

fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco en 2010.