



ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADULTOS Y NIÑOS



La alimentación saludable es importante para todos, para controlar la glucosa en sangre o los niveles de tensión arterial, entre otros, y para lograr un estilo de vida saludable. Todos, incluyendo familia y amigos, pueden disfrutar de comidas saludables y sabrosas juntos.

Tipos de alimentos saludables y nutritivos que consumir*:



Granos/Cereales: La mayor fuente de energía y fibra. Come al menos una porción de grano/cereal integral en cada comida: arroz, pan o pasta



Verduras y frutas: Fuentes importantes de potasio, magnesio, vitaminas y fibra. Se recomienda comer 5 porciones de verduras y frutas al día



Productos lácteos desnatados o semidesnatados: Son la mayor fuente de calcio y proteína. Incluye dos productos lácteos al día para una dieta equilibrada.



Carnes magras, pollo, pescado o proteína vegetal: fuentes ricas de proteínas y magnesio.



Frutos secos y semillas: Son fuentes ricas en energía, omega 3, magnesio, proteína y fibra. Orientativo del tamaño de la porción: un puñado al día.



La alimentación saludable depende parcialmente de las características individuales, como la edad, el género, estilo de vida y de los contextos culturales, como las costumbres dietéticas o al disponibilidad de alimentos de manera local, pero los principios generales de lo que constituye una dieta saludable siguen siendo los mismos **.

Tipos de alimentos que evitar:

Los alimentos que tienen altas proporciones de grasa saturada, azúcar, sal y alcohol se asocian con mayores niveles de presión arterial. Los alimentos que tienen altas concentraciones de azúcar y que son ultra-procesados también impactan negativamente en los niveles de glucosa sanguínea *.

Ejemplos:

- Patatas de bolsa/ otros snacks salados con alta concentración grasa
- Alimentos procesados/Comida rápida
- Refrescos y alcohol
- Helado y snacks dulces

La OMS recomienda:***



Menos de 5 gramos al día de sal



Un máximo de 10% de calorías totales de grasa saturada al día



Menos del 5% de las calorías totales de azúcar al día

Consejos y recomendaciones para un consumo nutritivo en la familia****

- **Bebe mucha agua** en lugar de refrescos con azúcar o alcohol
- Siempre ten alimentos saludables **disponibles y accesibles** para el consumo en casa
- Sé un buen **modelo de conducta** comiendo de manera saludable con tu hijo/a
- Acuerda **reglas** con tu hijo/a para el consumo de dulces
- Elige una variedad de verduras frescas de **distintos tipos y colores** y que sean de **temporada**
- **Usa fruta** como snacks para picar o postres
- Elige variedades **desnatadas** o **semidesnatadas** para la leche, yogurt o queso

Fuentes:

*Campbell, A. P. (2017). DASH eating plan: an eating pattern for diabetes management. Diabetes Spectrum, 30(2), 76-81.

**Diabetes UK, (2021), Eating for Diabetes and Heart Health: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health>.

***WHO, (2020), Healthy Diet: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

****Diabetes Australia, (2021), Eating well: <https://www.diabetesaustralia.com.au/food-activity/eating-well/>.

