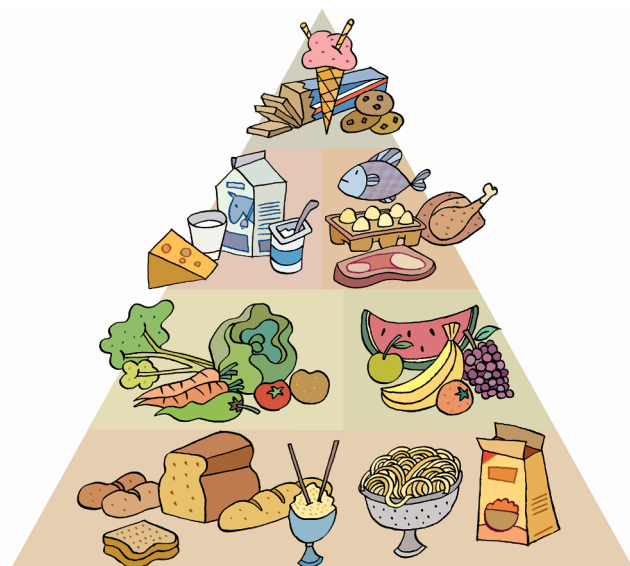


1.12. Cuide su alimentación, coma de forma sana

Una alimentación saludable es la base de una vida sana. Existe una relación directa entre el tipo de alimentación y ciertas enfermedades muy comunes, como por ejemplo las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, hipertensión arterial), la obesidad, la diabetes mellitus y también muchos problemas del aparato digestivo como el estreñimiento.

¿Qué puede hacer?

- Nuestra cocina tradicional mantiene los principios de la llamada **dieta mediterránea**, basada en el consumo de legumbres, ensaladas y verduras, aceite de oliva, pescado, pastas, arroz y fruta.
- Existen además, otras dietas, no todas ellas saludables, pero sí deben ser compatibles con sus hábitos y los de su familia. Siga los consejos indicados a continuación:
 - Fraccione la ingesta entre 3-5 tomas al día. Tome una dieta variada.
 - Use **aceite de oliva**. No tome muchas grasas, sobre todo de origen animal.



- 3-4 raciones de fruta y 2-3 raciones de verdura cada día.
- 1-3 raciones de pescado, huevos, carne, legumbres y frutos secos (alternar).
- 2-3 raciones de lácteos al día.
- 4-6 vasos de agua al día.
- Pan, arroz pasta y cereales integrales según el grado de actividad física.
- Carnes rojas, dulces, bollería y azúcares de forma ocasional.

- Priorice el consumo de cereales integrales, **frutos secos y legumbres** para aportar suficiente fibra dietética.
- Priorice el consumo de pescado al de carne. La población más sensible, los niños y las mujeres embarazadas o lactantes, no deberían comer pescados grandes, como el pez espada, las distintas especies de tiburón, el atún rojo y el lucio. Es necesario congelar el pescado que se vaya a comer crudo o semicocinado.
- Es más sano cocinar los alimentos hervidos, a la plancha o al horno que fritos.
- Evite el consumo de azúcar.
- Consuma los alimentos cocinados con **poca sal**.
- Se recomienda no tomar bebidas alcohólicas. En caso de tomarlas, no deben ser más de 1 o 2 copas al día de bebidas de baja graduación.
- Para asegurar el **correcto aporte de calcio** puede consumir leche o derivados.
- Reduzca el consumo de ultraprocesados y comida rápida.
- Los diferentes tipos de alimentos que nuestro organismo precisa y la frecuencia con que los debe consumir se representan en la **pirámide de la alimentación**.
- Si quiere saber cuánto se acerca o se desvía de estas indicaciones, puede anotar todos los alimentos que consume durante un día, incluidos los que come entre horas, las bebidas alcohólicas y las tapas.

