

# ¿Qué beneficios obtendré de una alimentación saludable?

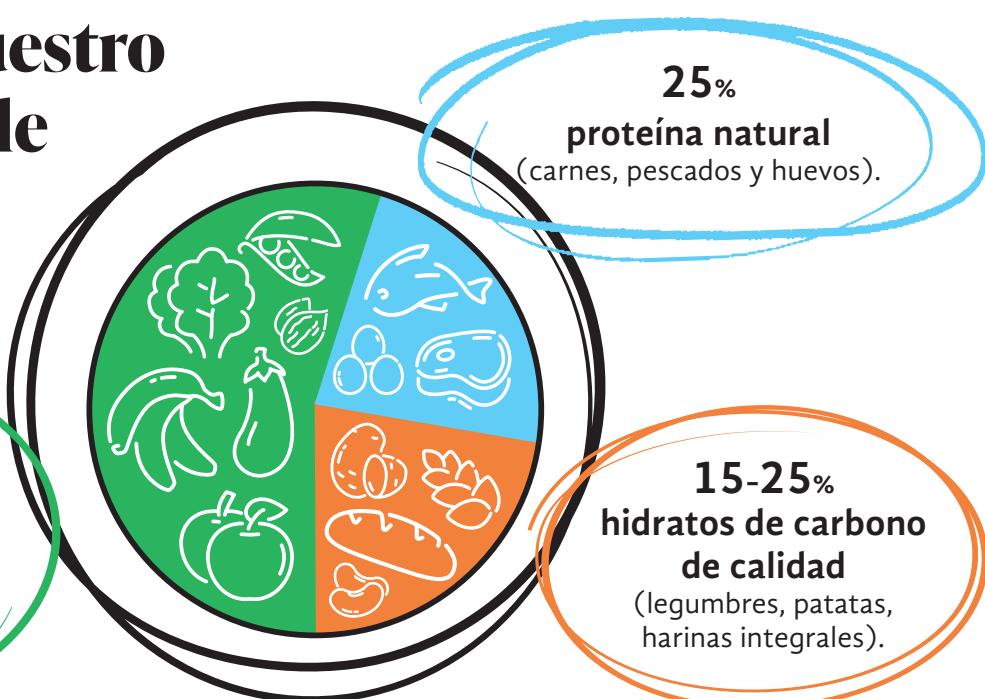
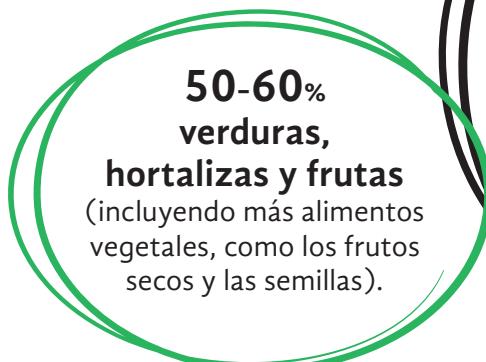
Nuestra alimentación influye en la mejora de:

- **Menores infecciones y riesgo de enfermedades**, por la mejora de nuestro sistema inmunitario.<sup>1</sup>
- **Mejor descanso y calidad del sueño**, por la mejor calidad de los alimentos.<sup>2</sup>
- **Mayor nivel de energía durante el día y mayor motivación para seguir una vida activa**, por la estabilidad en los niveles de azúcar en sangre, evitando picos de glucemia y de la hormona insulina.<sup>3</sup>

- **Mejores digestiones y menos sensación de hinchazón tras las comidas**, por la mejora de nuestra microbiota.<sup>1</sup>
- **Mejor aspecto físico y del estado de la piel, pelo y uñas**, por las vitaminas, minerales y nutrientes aportados.<sup>4</sup>
- **Mejora del estado de ánimo y de nuestra autoestima.**<sup>5</sup>
- **Mejor salud dental, menos riesgo de caries y desgaste dental.**<sup>6</sup>

## Diseñando nuestro plato saludable

Nuestro plato saludable debe contener:<sup>7</sup>



■ Verduras/Hortalizas/Grasas saludables

■ Proteína

■ Hidratos de carbono saludables

# ¿Qué incorporo en mi comida diaria y qué no?<sup>7</sup>



## Elige



### Frutas y verduras en cantidad, de temporada y con variedad de colores.

Tomar las **frutas enteras**, las cuales contienen fibra, vitaminas y minerales.



### Grasas saludables:

- **Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)** por sus grandes propiedades nutricionales antioxidantes y antiinflamatorias.
- **Aguacate** (2-3 aguacates a la semana).
- **Frutos secos** (priorizando nueces, almendras o avellanas) y **semillas** (un puñado pequeño al día).



### Proteínas animales saludables:

- Carne de pollo, pavo, cerdo, ternera y huevos.
- **Pescados azules de pequeño tamaño por su omega 3:** sardinas, boquerones y anchoas, bonito, caballa.
- **Pescados blancos**, por su composición saludable.



### Hidratos de carbono saludables (Legumbres, tubérculos, cereales y harinas integrales):

lentejas, garbanzos, alubias, quinoa, patata, boniato, arroz integral, avena, harina de espelta, centeno o trigo sarraceno.



### Lácteos naturales sin azúcar ni edulcorantes.

- Prioriza **quesos y yogures** de cabra y oveja.
- **Alimentos fermentados:** kéfir.



**Buenos procesados**, con buenos ingredientes y saludables. Tienen lista de menos de cinco ingredientes.



### Agua como bebida principal.

Buenas opciones: agua con gas, zumo de tomate, infusiones y café (máximo 2 cafés al día).

## Evita



**Zumos de frutas y concentrados**, por su alta concentración de azúcar y ausencia de fibra. También los zumos de frutas naturales.



### Lácteos y derivados azucarados:

Yogures azucarados o con edulcorantes y de sabores.



**Embutidos y carnes procesadas**, los cuales llevan poca carne en su preparación: jamón de york, chóped, mortadela.



### Aceites vegetales proinflamatorios

para nuestro cuerpo: girasol, linaza, colza, entre otros.



**Pescados azules de gran tamaño** por su contenido en **mercurio** y otros metales pesados: atún rojo, emperador, lucio, pez espada.



### Productos ultraprocesados, cereales

blancos o refinados como el trigo. Tener productos dulces, bollería y procesados en casa.



### Refrescos, bebidas azucaradas, con edulcorantes y bebidas alcohólicas.

Adaptado de Guía Pequeños cambios para comer mejor

1. Rinnella, Emanuele et al. "Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition." *Nutrients* vol. 11,10 2393. 7 Oct. 2019. 2. Sejbuk, Monika et al. "Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors." *Nutrients* vol. 14,9 1912. 2 May. 2022. 3. Martins, Fátima O, and Silvia V Conde. "Impact of Diet Composition on Insulin Resistance." *Nutrients* vol. 14,18 3716. 9 Sep. 2022. 4. DiBaise, Michelle, and Sherry M Tarleton. "Hair, Nails, and Skin: Differentiating Cutaneous Manifestations of Micronutrient Deficiency." *Nutrition in clinical practice: official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition* vol. 34,4 (2019): 490-503. 5. Järbrink-Sehgal, Ellionore, and Anna Andreasson. "The gut microbiota and mental health in adults." *Current opinion in neurobiology* vol. 62 (2020): 102-114. 6. Hujoo, Philippe P, and Peter Lingström. "Nutrition, dental caries and periodontal disease: a narrative review." *Journal of clinical periodontology* vol. 44 Suppl 18 (2017): S79-S84. 7. Agencia de Salud Pública de Cataluña. Guía Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: editado por la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2019 [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf)