

## CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

*La ALIMENTACIÓN se define como el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior, portadores de energía y sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida. Estas sustancias se llaman nutrientes y se encuentran en los alimentos (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, agua, elementos traza).*

*La DIETA está constituida por el conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que nos permite mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo. Una dieta es correcta cuando aporta la energía adecuada, que nos viene dada por un 50-55% de carbohidratos, 30-35% de grasas y entre un 10-15% de proteínas. No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales.*

## CONSEJOS PARA LA BUENA ALIMENTACION

- 1. Realizar una alimentación planificada y equilibrada** procurando evitar la excesiva cantidad de bocadillos, refrescos,
- 2. Hacer ejercicio físico regular** mediante algún tipo de práctica deportiva. Pasear o practicar algún deporte con tus amigos o familia puede ser una buena manera de estimular la actividad física.
- 3. Respeta los horarios de comida.** Evita comer entre horas alimentos ricos en grasa y azúcares, ya que esto tiene dos inconvenientes:
  - aportan muchas calorías y pocos nutrientes
  - quitan las ganas de comer alimentos mucho más nutritivos
- 4. No te olvides de los lácteos.** Son muy importantes para que tus huesos tengan todo el calcio que necesitan. Si tiendes al sobrepeso selecciona los desnatados o semidesnatados.
- 5. No olvides que los hidratos de carbono son nuestra principal fuente de energía.** Los puedes encontrar en:
  - los cereales: arroz, avena, maíz, trigo y sus derivados; harinas y productos elaborados con ellos como pan, pastas, galletas.
  - las legumbres (guisantes, garbanzos, lentejas, etc.). Estos también nos aportan fibra que es importante para regular el funcionamiento de nuestro intestino y prevenir enfermedades.**Moderación en los dulces, refrescos y azúcar.**
- 6. Precaución con la comida rápida:** engorda mucho y alimenta poco.

**7. Moderación en el consumo de sal** y preferiblemente se recomienda la “sal yodada”.

**8. Beber alcohol con moderación.**

**9. Es importante comer despacio y sin distracciones** (TV, videojuegos, etc.). Más de 2 horas frente a la televisión favorecen la obesidad.

**10. Se debe comer con moderación y variedad:** un poco de cada cosa y no mucho de una sola.

**11. Haz participar a tu familia y amigos en la práctica de los buenos hábitos alimentarios.** Una alimentación sana es saludable para todos ellos, tengan o no sobrepeso.

**12.** La adolescencia es una etapa de **cambios psicológicos importantes** que pueden afectar la actitud hacia la comida, apareciendo rechazo por la imagen corporal y trastornos en la conducta alimentaría, en ese caso: **consulta a tu médico.**

**13. Es peligroso que hagas dietas o tomes fármacos para la obesidad sin consultar antes a tu médico.** Es necesario agrupar los alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de nutrientes. En España, desde el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU), se adoptó un modelo de clasificación de alimentos basado en 7 grupos.

Es necesario agrupar los alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de nutrientes. En España, desde el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU), se adoptó un modelo de clasificación de alimentos basado en 7 grupos.



- Grupo 1: leche y derivados: quesos y yogur.
- Grupo 2: carne, huevos y pescado.
- Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos.
- Grupo 4: verduras y hortalizas.
- Grupo 5: frutas.
- Grupo 6: pan, pasta, cereales y azúcar.
- Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla.

## Una dieta equilibrada debe aportar:

4-6 porciones/día de alimentos de los grupos 3 y 6: pan, pasta, cereales, patatas, legumbres.

3-4 porciones/día del grupo 4: verduras y hortalizas.

2-3 porciones/día del grupo 5: frutas.

2-3 porciones/día del grupo 1: lácteos.

2-4 porciones/día del grupo 2: carnes, huevos, pescados.

40-60 gramos/día de grasa

Organiza:



I.N.I.C.E.

C/Diego Pisador, s/n.

37008 SALAMANCA

Tfno: 923264539 Fax: 923264607

E-mail: [inice@cje.org](mailto:inice@cje.org)

Web: [www. Inice.org](http://www.Inice.org)

Subvenciona:



Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública y Consumo

## CUESTIONARIO HABITOS ALIMENTARIOS

Fecha: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ años

Sexo:         varón                       mujer

¿A qué te dedicas?

- trabajo             estudio
- trabajo y estudio     otros .....

¿Haces deporte?

- nunca             algunas veces
- a menudo       siempre

¿Duermes la siesta?

- Si             No

¿Qué tiempo dedicas a la siesta?

[ \_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos ]

¿Cuántas horas seguidas duermes por la noche?

[ \_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos ]

¿Tienes alguna limitación en tu dieta por enfermedad, religión u otra causa?

---

¿Cuántas veces comes al día?

---

¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar

- de 5 a 15 minutos                       de 15 a 30 minutos
- de 30 a 60 minutos     más de 60 minutos

¿Cuánto tiempo dedicas a almorzar?

- de 5 a 15 minutos                       de 15 a 30 minutos
- de 30 a 60 minutos     más de 60 minutos

¿Cuánto tiempo dedicas a comer?

- de 5 a 15 minutos
- de 15 a 30 minutos
- de 30 a 60 minutos
- más de 60 minutos

¿Cuánto tiempo dedicas a merendar?

- de 5 a 15 minutos
- de 15 a 30 minutos
- de 30 a 60 minutos
- más de 60 minutos

¿Cuánto tiempo dedicas a cenar?

- de 5 a 15 minutos
- de 15 a 30 minutos
- de 30 a 60 minutos
- más de 60 minutos

¿Sueles cocinar?

- nunca
- algunas veces
- a menudo
- siempre

¿Picas entre horas?

- nunca
- algunas veces
- a menudo
- siempre

¿Con qué frecuencia bebes alcohol?

- nunca
- en las comidas
- fines de semana
- habitualmente

¿Con qué frecuencia bebes refrescos?

- nunca
- en las comidas
- fines de semana
- habitualmente

¿Cuánta cantidad de agua bebes al día?

- menos de 1 litro
- entre 1 y 1,5 litros
- entre 1,5 y 2 litros
- más de 2 litros

¿Cuántos vasos de leche bebe al día?

- nunca
- 1 vaso
- 2 vasos
- 3 o más vasos

¿Cuántas veces al día consumes derivados lácteos (yogures, quesos...)?

- nunca
- de 1 a 2 veces
- de 3 a 4 veces
- más de 4 veces

¿Cuántas piezas de fruta consumes al día?

- nunca
- de 1 a 2 piezas

- de 3 a 4 piezas
- más de 4 piezas

¿Cuántas veces a la semana consumes carne?

- nunca
- 3 veces
- 5 veces
- todos los días

¿Cuántos huevos consumes a la semana?

- nunca
- de 1 a 2 veces
- de 3 a 4 veces
- todos los días

¿Cuántas veces a la semana consumes pescado?

- nunca
- 2 veces
- 4 veces
- todos los días

¿Cuántas veces a la semana consumes arroz?

- nunca
- 2 veces
- 4 veces
- todos los días

¿Cuántas veces a la semana consumes pasta?

- nunca
- 2 veces
- 4 veces
- todos los días

¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres?

- nunca
- 2 veces
- 4 veces
- todos los días

¿Consumes dulces?

- nunca
- de vez en cuando
- a menudo
- siempre

Observaciones

Por favor indique la dirección a la que desea que el enviemos el cuestionario dentro de aproximadamente 1 mes:

Nombre \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_

Localidad \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_

Si lo prefiere:

Correo electrónico \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

Subvenciona:



Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública y Consumo

Organiza:



**I.N.I.C.E.**  
C/Diego Pisador, s/n.  
37008 SALAMANCA  
Tfno:923264539 Fax: 923264607  
E-mail: [inice@cje.org](mailto:inice@cje.org)  
Web: [www. Inice.org](http://www.Inice.org)