



GUÍA DE LA
alimentación saludable

PARA ATENCIÓN PRIMARIA Y
COLECTIVOS CIUDADANOS

Recomendaciones para una alimentación individual,
familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA 2018

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA





ALIMENTARNOS MEJOR
ES GANAR SALUD

01

**Recomendaciones
alimentarias:**
cómo planificar
una alimentación
saludable

La promoción de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades, mejorar la salud de la población y disfrutar del placer de comer bien



¿Cómo podemos alimentarnos mejor?

La mejor manera de **alcanzar un estado nutricional adecuado** es incorporar una amplia variedad de **alimentos principalmente frescos, de temporada y de proximidad**, a nuestra alimentación diaria y semanal.

¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, **cada alimento contribuye a nuestra nutrición** de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. **Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidades adecuadas.**

La **nueva Pirámide de la Alimentación Saludable**, que incluimos al final de este capítulo, nos ayudará a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días, algunos días a la semana o de manera más ocasional para mantener un buen estado de salud.

Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad y preparación determinadas, para conseguir una dieta equilibrada en función de nuestro grado de actividad física y situación personal.

1. Frutas

Las frutas frescas nos aportan **agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y cantidades variables de fibra.**

Es recomendable el **consumo preferente de frutas enteras**, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y una cantidad importante de azúcar, pero carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. No consumir más de un vaso de zumo de fruta natural al día.

Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, **deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día enteras, troceadas o trituradas (para facilitar su consumo) y de temporada.** Es importante que, al menos una de ellas, sea una fruta rica en antioxidantes: cítricos, kiwis, fresas, frambuesas, arándanos, etc.



La fruta entera es una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y otros fitonutrientes

3 o más piezas o raciones al día



2. Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son una importante **fuentes de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes**, por lo que es **recomendable consumirlas diariamente**, aprovechando la gran variedad de verduras y colores que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es **tomarlas en crudo, solas o en ensalada**. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes, sabor y textura.

Las preparaciones y caldos de verdura deberán consumirse en el día y evitar dejarlas a temperatura ambiente. Evitar los platos o purés de espinacas y acelgas en niños menores de 1 año y a partir de esa edad no consumir más de una ración diaria, que debe estar preparada próxima a su consumo.

Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día (bien higienizadas), priorizando las variedades de temporada.

Es preferible que al menos una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra cocinada, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.

Consumir 2 ó más raciones al día, una de ellas en crudo, como ensalada variada



Deberíamos consumir de 2 a 3 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica

3. Leche y derivados

Los lácteos (leche, leches fermentadas y yogur, quesos frescos y tiernos, etc.) son una **importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12)** y, principalmente, son una excelente **fuentes de calcio**, mineral de gran importancia para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El yogur natural y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los **alimentos probióticos**. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos añadidos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con malabsorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc. Especial interés de los lácteos procedentes de animales alimentados con pasto natural y en un marco de bienestar animal.

Deberíamos **consumir de 2 a 3 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica**. En la población adulta es recomendable el consumo de lácteos bajos en grasa, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares. Existen en el mercado algunos lácteos enriquecidos o modificados útiles en determinadas situaciones fisiológicas o alteraciones.

NO DEBEMOS OLVIDAR:

- La leche y sus derivados, en sus diferentes formatos, son importantes en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento, la menopausia, y también en la población de edad avanzada.
- Un niño en edad escolar que beba medio litro de leche o su equivalente al día, consigue por esta vía la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio y vitamina B2 que necesita. Con igual cantidad, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de las de calcio.

Cantidad diaria recomendada de calcio

Etapa de la vida	Cantidad recomendada ⁽¹⁾	
	IOM, 2010	EFSA, 2015
Nacimiento a 6 meses	200 mg	
Lactantes 7 - 12 meses	260 mg	280 mg
Niños 1 - 3 años	700 mg	450 mg
Niños 4 - 8 años	1000 mg	800 mg
Niños 9 - 13 años	1300 mg	1150 ⁽²⁾ mg
Adolescentes 14 - 18 años	1300 mg	1150 mg
Adultos 19 - 50 años	1000 mg	1000 ⁽³⁾ mg
Adultos hombres 51 - 70 años	1000 mg	950 mg
Adultos mujeres 51 - 70 años	1200 mg	950 mg
Adultos, 71 y más años	1200 mg	950 mg
Embarazadas y lactantes adolescentes	1300 mg	1000 mg
Embarazadas y lactantes adultas	1000 mg	950 mg

(1) Valores de las Recommended Dietary Allowances (RDA) en el documento de Institute of Medicine (IOM) de EE.UU. y Population Reference Intakes (PRI) en el documento de European Food Safety Authority (EFSA)
 (2) EFSA establece para el grupo de edad de 4 a 10 años el PRI en 800 mg
 (3) EFSA establece para el grupo de edad de 18 a 24 años la PRI en 1000 mg y a partir de los 25 años en 950 mg

3 raciones a la semana, priorizando carnes blancas, de bajo contenido en grasa y de producción sostenible

4. Carnes y embutidos

La carne es una **fente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc**. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento. La carne procesada se refiere a la carne que ha sido transformada a través de un proceso de salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procedimientos para mejorar su sabor o su conservación.

La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro aportado por los cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

¿Son las carnes rojas más nutritivas que las blancas?

El color no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad. **El color de la carne proviene de una proteína que contiene hierro (mioglobina).**

Es asumible el consumo de **3 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras y de animales de pastura o aves criadas en libertad**. Se considera una ración de carne de 100 a 125 g de peso neto. **Los embutidos, las carnes rojas y las carnes procesadas deberían consumirse ocasionalmente**, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol, sodio y otros elementos que podrían afectar a nuestro estado de salud y por su gran impacto en los gases de efecto invernadero. En todo caso, existen alternativas saludables que no hacen imprescindible el consumo de carnes.



3 o 4 veces
a la semana

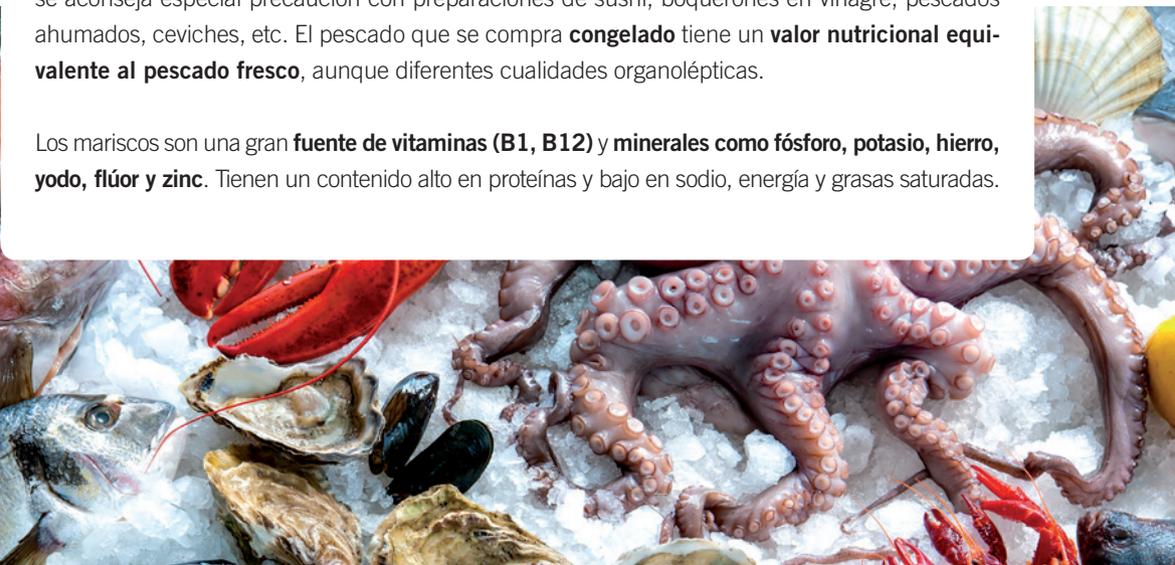
El consumo
de pescado
es importante
en todas las
edades, mejor
fresco, de
temporada y
bien cocinado

5. Pescados y mariscos

Los pescados son una buena **fuentes de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo**, y son **ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3**, especialmente los pescados azules. Los **ácidos grasos poliinsaturados omega-3** son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.), en las nueces, semillas de chía y en algunos alimentos enriquecidos. Estos ácidos grasos **reducen colesterol “malo” (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular** y otras acciones positivas, como su potencial antiinflamatorio y anticoagulante.

El consumo de pescado es importante en todas las edades. Durante el embarazo y primera infancia es preferible el consumo de pescado blanco y, en menor cantidad, pescado azul de pequeño tamaño. Durante estas etapas se debe evitar el consumo de pez espada, tiburón, atún rojo y lucio. Como recomendación general, sería conveniente el consumo de **3 a 4** raciones semanales de pescado, con preferencia de nuestro entorno y procedente de pesca sostenible. Es muy importante **controlar la presencia de anisakis** u otros parásitos en el pescado; **deben consumirse bien cocinados** (superar los 60 °C en la parte central de la pieza durante al menos 2 minutos). En caso contrario, será necesaria la congelación previa a -20 °C, durante 5 días. En este sentido, se aconseja especial precaución con preparaciones de sushi, boquerones en vinagre, pescados ahumados, ceviches, etc. El pescado que se compra **congelado** tiene un **valor nutricional equivalente al pescado fresco**, aunque diferentes cualidades organolépticas.

Los mariscos son una gran **fuentes de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc**. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, energía y grasas saturadas.





6. Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que nos **aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio)**. Los huevos aportan además **nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales** como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio) no condiciona su valor nutricional. Es conveniente priorizar el consumo de huevos camperos (número 1ES en la cáscara) o ecológicos (número OES en la cáscara), también con la posibilidad de incorporarlos a platos de cuchara.

El **consumo de 3 a 5 huevos a la semana** es una buena alternativa nutricional a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas.

Al menos de 2 a 4 raciones a la semana

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales

7. Legumbres

Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan **hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales y diversos fitocomponentes**. Son una **buena fuente de proteínas** y, si mezclamos las legumbres con cereales y verduras, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad. Es aconsejable controlar la adición de grasas en su preparación.

El papel de las legumbres en la **prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol** es destacable y son una referencia clave en el modelo de Dieta Mediterránea.

Es recomendable que consumamos al menos de **2 a 4 raciones** (60-80 g/ración en crudo, (150-200 g/ración en cocido) **a la semana** de legumbres, preferiblemente acompañadas de verduras de hoja verde.



8. Cereales

De 4 a 6
porciones
al día

Coma
preferentemente
cereales de
grano entero o
preparaciones
integrales

Los cereales suelen constituir una parte destacada de nuestra alimentación, y en este sentido nos proveen de una **importante fuente de energía**.

Los cereales más importantes en nuestra alimentación son el **trigo, el maíz, el arroz, la avena y el centeno**. Con ellos se pueden elaborar alimentos como el **pan** o las **pastas** (fideos, macarrones, etc.), entre otros.

Los **alimentos integrales** o elaborados con harinas de grano entero (pasta, arroz, pan, harinas) son más **ricos en fibra, vitaminas, minerales y otros fitocomponentes que los refinados**. Priorizar su consumo en todos los formatos.

Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general merecería tratarse en un grupo específico por su gran interés nutricional (limitar el consumo de snacks de patatas fritas y otros preparados comerciales de patatas procesadas).

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES:

- El pan elaborado con harinas de grano entero es recomendable en todas las comidas del día, aunque es preferible el integral, rico en fibra, vitaminas B1 y B6 y magnesio.
- Sería aconsejable consumir pasta integral de 2 a 3 veces a la semana.
- El arroz debería incluirse también de 2 a 3 veces a la semana.
- Prefiera la bollería y la pastelería casera a la industrial, ya que ésta última suele ser más rica en grasas saturadas y grasas “trans”. **Consumo muy ocasional.**
- El consumo recomendado es de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales (arroz, pasta, pan, papilla de cereales, etc.), valorando la cantidad consumida en función del grado de actividad física.



9. Frutos secos



La ingesta recomendada de variedades locales de frutos secos, sin sal o azúcar, es de 3 a 7 raciones a la semana

La principal característica de los frutos secos es su **alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra**. Son una **buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal**.

El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón y otras funciones del organismo.

Los frutos secos son, además, una **f fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes**. Además, por su contenido relativamente elevado en **fibra vegetal**, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir trastornos intestinales. La **ingesta recomendada** de variedades locales de frutos secos al natural, sin sal o azúcar, es de **3 a 7 raciones a la semana** (una ración son 25 g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sin contraindicaciones.

10. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas

Los **azúcares de absorción rápida**, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por **aportar energía y aumentar la palatabilidad** de los alimentos y bebidas.

El **consumo de estos azúcares** debe ser **muy moderado**. La ingesta elevada de alimentos y bebidas con un elevado contenido en azúcares añadidos puede **favorecer el sobrepeso, la caries dental y otras patologías**. En la actualidad se aconseja, siguiendo la directriz de la OMS, no superar el aporte del 10% de la energía diaria a partir de los azúcares libres (los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas). Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares libres, aconsejando un consumo ocasional de todo este grupo de productos azucarados, que podrían ser sustituidos por sus equivalentes **sin azúcares añadidos**.



11. Aceites y grasas

Las grasas son **esenciales para nuestra salud** porque intervienen en la composición de las membranas celulares y nucleares y forman parte de compuestos de importancia en el organismo. Aún así, las grasas y aceites deben **consumirse con moderación** debido a su elevado aporte energético.

Son mucho **más saludables las grasas de origen vegetal no refinadas**, sobre todo el aceite de **oliva virgen extra**, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal.

Es recomendable el consumo de aceite de oliva virgen extra, de primera presión en frío, tanto para cocinar como para el aliño

Por lo tanto, debemos **limitar el consumo de grasas saturadas** presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería, bollería y grasas lácteas de carácter convencional. Evitar los productos elaborados con aceites refinados de coco, palma y palmiste, priorizando los que incorporen aceite de oliva, girasol, colza o grasa láctea. Evitar los alimentos con grasas trans.

Además, es importante **evitar un consumo excesivo de margarinas** y otros **untables ricos en grasas procesadas** de cualquier procedencia. Se recomienda especialmente el consumo de aceite de oliva virgen extra, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, tanto para cocinar como para el aliño.

NO DEBEMOS OLVIDAR:

- La ingesta de grasas es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero siempre que nuestra dieta las incluya en la cantidad y calidad adecuada.
- El consumo excesivo de grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial) puede aumentar el nivel de colesterol de nuestro organismo y también el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Las grasas insaturadas (aceites de origen vegetal sin refinar, pescado, aceite de oliva virgen, frutos secos) pueden ser eficaces para reducir el nivel de colesterol y de triglicéridos, y son una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares.



12. Agua

El consumo recomendado es de un litro a dos litros de agua al día

El agua es **imprescindible para el mantenimiento de la vida**, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un adecuado aporte de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El **consumo recomendado** es de un litro a dos litros de agua al día, en función de la edad y situación personal. Debe ser la prioridad en nuestra ingesta de líquidos. Su aporte debe facilitarse y asegurarse en niños, ancianos, con ocasión de ambiente caluroso o práctica deportiva.

Los deportistas y las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, especialmente en ambientes cálidos, deben aumentar el consumo de agua, otros líquidos y alimentos ricos en agua y componentes bioactivos, como las frutas y verduras. El **agua, las frutas, verduras y hortalizas frescas y algunas preparaciones culinarias** como el gazpacho, sopas, consomés, purés, macedonia de fruta fresca o infusiones son los **elementos colaborativos para asegurar una buena hidratación**, en el contexto de una **alimentación saludable**, según la pirámide de hidratación saludable de la SENC.



13. Bebidas alcohólicas fermentadas: vino y cerveza

Las **bebidas fermentadas**, como **el vino, la cerveza, el cava, la sidra** o el txakoli deben **consumirse con moderación** y debería ser una **opción personal y responsable** en adultos. El **consumo moderado de vino, cerveza** y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica en el contexto de la Dieta Mediterránea, en adultos, **podría contribuir a disminuir el riesgo cardiovascular y proteger de otras enfermedades**, aunque esta afirmación está en permanente revisión por parte de la comunidad científica.



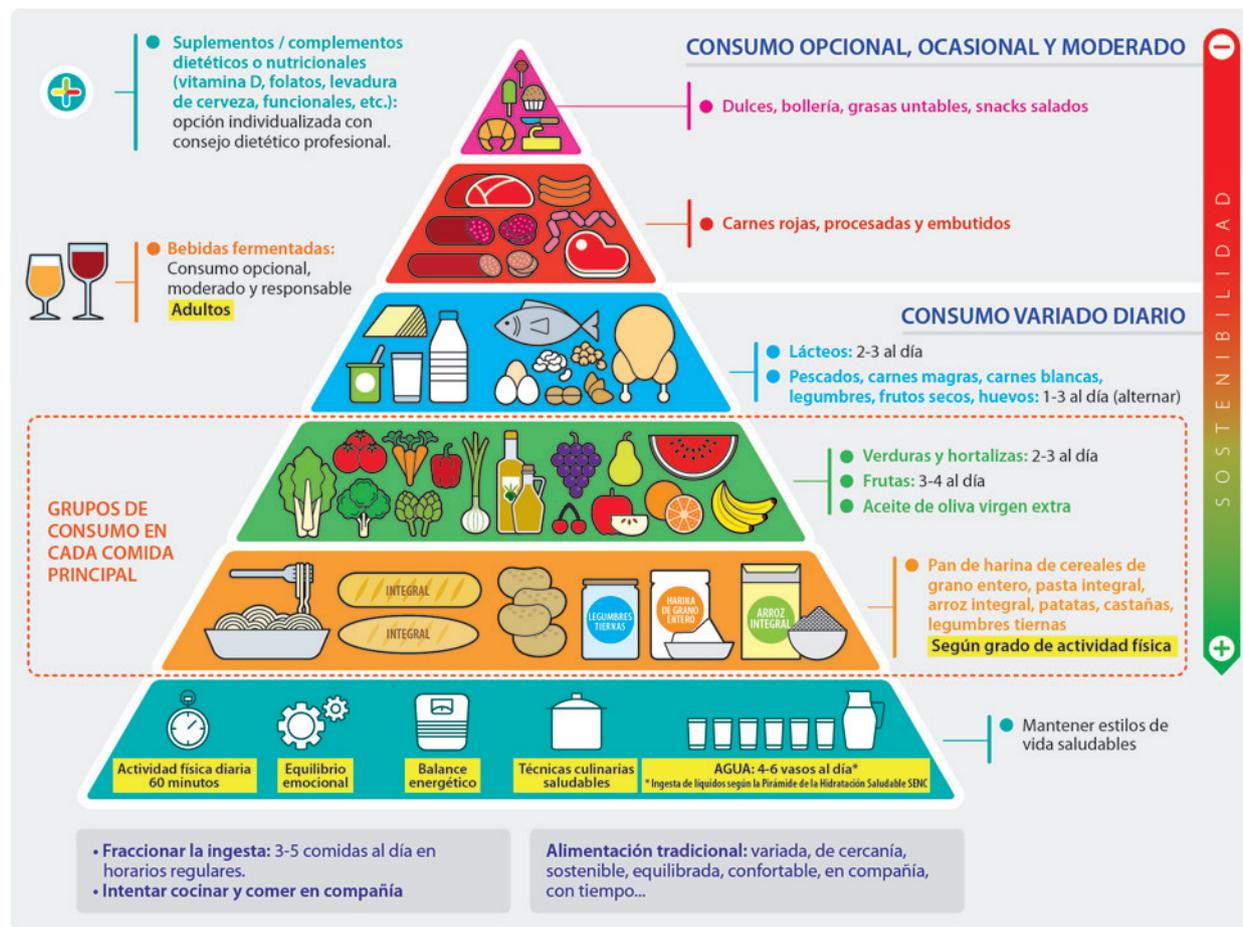
Sin embargo, el consumo de estas bebidas puede incrementar el riesgo de algunas enfermedades, comportamientos incívicos y accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia y en la infancia y adolescencia. Nunca deben consumirse bebidas alcohólicas si se va a conducir un vehículo o a realizar actividades delicadas o de riesgo. En presencia de enfermedad o consumo de fármacos, consultar siempre con el médico. Priorizar su consumo en las comidas y con las comidas.

La cerveza o el vino sin alcohol son una buena opción para aquellas ocasiones en las que se quiera limitar completamente el consumo de alcohol y reducir el aporte de energía. En caso de consumir bebidas fermentadas con contenido alcohólico, **no deben sobrepasarse las 2 unidades al día en varones adultos y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres adultas**. 1 unidad=1 copa de vino (80-100 ml) o 1 botellín de cerveza (200 ml).

NO DEBEMOS OLVIDAR:

- El consumo de vino y cerveza debe hacerse sólo por adultos y siempre con moderación, sin promover un consumo abusivo ni fomentar su consumo en abstemios.
- No deben sobrepasarse las 2 unidades (1 unidad = 1 copa de vino o 1 botellín de cerveza) al día en varones adultos y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres adultas.
- El consumo de bebidas con contenido alcohólico puede incrementar el riesgo de enfermedades y de accidentes de tráfico, laborales y domésticos. Nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la etapa de crecimiento y desarrollo, o cuando se conduzca un vehículo, se realice una tarea delicada o en presencia de algunos medicamentos.
- La cerveza sin alcohol es una buena opción en aquellas ocasiones en las que se quiera limitar completamente el consumo de alcohol.

ANEXO 1.1: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC)



Versión creativa de la Pirámide SENC para la Guía Divulgativa

ANEXO 1.2: Tamaño orientativo para las raciones de consumo recomendadas en población infantil y juvenil
(Individualizar en situaciones especiales o en presencia de problemas de salud)

GRUPOS DE ALIMENTOS	PESO RACIÓN EN CRUDO 3-6 años	MEDIDAS CASERAS LISTAS PARA EL CONSUMO O COCINADO
Pan (de harina de grano entero)	30 g	Rebanada 2 dedos de ancho
Arroz (variedad integral)	50 g	2'5 cucharadas soperas de arroz en crudo
Pasta (integral)	40 g	4 cucharadas soperas de pasta en crudo
Patatas (frescas)	100-150 g	1 unidad mediana
Legumbres (variar)	30 g plato principal	2 cucharadas soperas de legumbre en crudo (escurrido) 1 cazo pequeño (con caldo)
Verduras y hortalizas (variedad de colores)	120-150 g	1 plato llano mediano
Frutas (de temporada)	80-100 g	1 pieza mediana
Aceite de oliva (virgen extra)	10 ml	1 cucharada mediana
Leche (o alternativa)	250 ml	1 tazón
	100 ml como postre	1 vaso pequeño
Yogur (natural)	125 g	1 unidad
Queso (fresco o tierno)	25-30 g curado / 40-75 g fresco	1-2 cuñas de queso 1/2 porción individual de queso fresco
	70-80 g porción comestible	1 filete pequeño
Pescado (de pesca sostenible)	125-150 g pieza de ración	Media pieza
	40-50 g pescado azul pequeño tamaño	1 trozo de rodaja pequeña sin espinas 3-4 unidades sin espinas
Carnes (magras, blancas o de pastura)	30-60 g filete/picada/ guiso	1 filete o o filete ruso pequeño 2 albóndigas
	80-90 g con hueso	1 muslito de pollo, 1 pechuga pequeña
Huevos (camperos o ecológicos)	1 unidad	
Embutidos / fiambres (de bellota y ocasional)	25-30 g	1 loncha fina jamón serrano/cocido 6 rodajas finas tipo lomo/chorizo

PESO RACIÓN CRUDO 7-12 años	MEDIDAS CASERAS LISTAS PARA EL CONSUMO O COCINADO	PESO RACIÓN CRUDO ETAPA JUVENIL	MEDIDAS CASERAS LISTAS PARA EL CONSUMO O COCINADO
40 g	Rebanada 2 dedos de ancho	60 g	Rebanada 4 dedos de ancho bollito mediano
60 g	3 cucharadas soperas de arroz en crudo	80 g	4 cucharadas soperas de arroz en crudo
60 g	6 cucharadas soperas de pasta en crudo	80 g	8 cucharadas soperas de pasta en crudo
100-150 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 patata grande
45-60 g	3-4 cucharadas soperas de legumbres en crudo (escurrido) 2 cazos pequeños (con caldo)	80 g plato principal	6 cucharadas soperas de legumbres en crudo (escurrido) 3 cazos pequeños (con caldo)
120-150 g	1 plato llano mediano	150-250 g	1 plato llano grande
150-200 g	1 pieza mediana	150-200 g	1 pieza mediana
10 ml	1 cucharada mediana	10 ml	1 cucharada mediana
250 ml	1 tazón	250 ml	1 tazón
100 ml como postre	1 vaso pequeño	100 ml como postre	1 vaso pequeño
125 g	1 unidad	125 g	1 unidad
50-60 g curado / 80-125 g Fresco	2-3 cuñas de queso 1 porcion individual de queso fresco	50-60 g curado / 80-125 g fresco	2-3 cuñas de queso 1 porcion individual de queso fresco
100-120 g filete	1 filete mediano	125-150 g filete	1 filete grande
250-300 g pieza ración	1 pieza mediana	250-300 g pieza ración	1 pieza mediana
40-50 g pescado azul	1 rodaja o equivalente	50-80 g pescado azul	1 rodaja mediana
80-85 g filete/picada/ guiso	1 filete o filete ruso mediano / 3 albóndigas	100-120 g filete/picada/ guiso	1 filete mediano 2 filetes rusos pequeños 4 albóndigas
100-140 g con hueso	2 muslitos de pollo, 1 chuleta mediana	150 -180 g con hueso	2 muslos de pollo medianos 1 trasero de pollo 1 chuleta mediana
1-2 unidades		1-2 unidades	
25-30 g	1 loncha fina jamón serrano/cocido 6 rodajas finas tipo lomo/chorizo	25-30 g	1 loncha fina jamón serrano/cocido 6 rodajas finas tipo lomo/chorizo

ANEXO 1.3: Propuesta de raciones orientativas en el marco de la pirámide SENC - Adultos
(Individualizar en situaciones especiales o en presencia de problemas de salud)

	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA
	Agua y otros líquidos	4-6 raciones/día*
GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL	Cereales, patatas, leguminosas tiernas y otros ^a	4-6 raciones/día**
	5 o más raciones/día Frutas	3-4 raciones/día
	Verduras y hortalizas	2-3 raciones/día
	Aceite de oliva virgen extra	3-4 raciones/día**
	Lácteos ^b	2-3 raciones/día
CONSUMO VARIADO DIARIO 1-3 AL DÍA (ALTERNAR)	Pescados y mariscos ^c	3-4 raciones/semana
	Carnes blancas	3 raciones/semana
	Huevos	3-5 unidades/semana
	Legumbres	Al menos 2-4 raciones/semana
	Frutos secos ^d	3-7 raciones/semana
CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO	Carnes rojas procesadas y embutidos Grasas untables Azúcar y productos azucarados Sal y snacks salados Bollería, pastelería, productos azucarados, chucherías y helados	Consumo ocasional y moderado, en el marco de un estilo de vida saludable y activo
	Bebidas alcohólicas fermentadas ^e	Consumo máximo: • Hombres: 2 raciones/día • Mujeres: 1 – 1,5 raciones/día
	Suplementos dietéticos o farmacológicos, nutraceuticos y alimentos funcionales	Consejo dietético profesional individualizado según necesidades especiales

* En función de la actividad física, aumento de la temperatura o humedad ambiental, fiebre o pérdida de líquidos.

** El aporte energético a partir de este grupo de alimentos se debe ajustar al grado de actividad física.

a) Preferiblemente de grano entero y/o integrales. b) Priorizando las preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos. c) 1 ración de pescado azul a la semana. d) Preferentemente crudos o ligeramente tostados y sin azúcar, sal y/o grasas añadidas. e) Consumo opcional, moderado y responsable en adultos.

PESO DE LA RACIÓN (Crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS
200 ml	1 Vaso
30-60 g de pan	1-2 trozos de 4 dedos de grosor o un panecillo
50-80 g de arroz o pasta	1 plato hondo normal
20-40 g de cereales de desayuno ^b	2 - 4 cucharadas soperas
150-200 g de patatas	1 patata mediana o 2 pequeñas
150-200 g	1 pieza mediana, 2 mandarinas pequeñas, 3 ciruelas, 1 rodaja de melón, 1 rodaja de sandía, 1 taza de cerezas, fresas u otros frutos del bosque
150-250 g	1 plato hondo de ensalada variada 1 plato hondo de verdura cocida 1 plato hondo de puré o crema de verdura 1 tomate grande
15 ml	1 cucharada sopera
200-250 ml de leche	1 vaso de leche
125 g de yogur	1 yogur
40-60 g de queso curado/semicurado	2-3 cuñas de queso
80-125 g queso fresco	1 porción individual
100-150 g	1 filete mediano, 1 pieza de ración mediana, 1 rodaja mediana, 3-4 unidades
100-150 g	1 filete mediano, 1 muslo de pollo mediano, 1 pechuga
65-100 g	1 huevo grande (L) / 2 huevos pequeños (S) o medianos (M)
60-80 g	1 plato hondo normal, 2-3 cazos pequeños (con caldo)
20-30 g	1 puñado (sin cáscara)
100 ml de vino	1 copa de vino
200 ml de cerveza	1 caña

ANEXO 1.4: Frecuencias y pesos orientativos de raciones en función de la edad (Individualizar en caso necesario)

El tamaño de las raciones de alimentos y la cantidad y frecuencia de ingesta de agua estarán supeditados a la sensación de apetito o sed en el marco de un patrón de ingesta saludable y de manera especial, en personas con normopeso.

GRUPO DE ALIMENTOS	NIÑOS/AS	
	Frecuencia	Peso
Agua	4-6 raciones/día*	100-200 ml
Cereales, patatas, leguminosas tiernas y otros ^a	4-6 raciones/día**	20-40 g de pan 50-60 g de arroz o pasta 20 g de cereales de desayuno ^b 100-150 g de patatas
Frutas	3-4 raciones/día	80-150 g
Verduras y hortalizas	2-3 raciones/día	120-150 g
Aceite de oliva virgen extra	3-4 raciones/día**	10 ml
Lácteos ^b	3 raciones/día	150-220 ml de leche 125 g de yogur 20-40 g de queso curado/ semicurado 60-80 g queso fresco
Pescados y mariscos ^c	3-4 raciones/semana	50-100 g
Carnes blancas	3 raciones/semana	50-100 g
Huevos	3 raciones/semana	50-65 g
Legumbres	Al menos 2-4 raciones/semana	30-60 g
Frutos secos ^d	3-7 raciones/semana	15-20 g
Carnes rojas, procesadas y embutidos Grasas untables Azúcar y productos azucarados Sal y snacks salados Bollería, pastelería, productos azucarados, chucherías y helados	Consumo opcional, ocasional y moderado, en el marco de un estilo de vida saludable y activo	
Bebidas alcohólicas fermentadas ^e	EXCLUIDO SU CONSUMO	
Suplementos dietéticos o farmacológicos, nutraceuticos y alimentos funcionales	Recurso opcional a considerar en caso de necesidades especiales mediante consejo dietético profesional individualizado	

En el caso de adultos mayores y ancianos ajustar la frecuencia y el tamaño de las raciones a la situación funcional y de salud. Reducción individualizada del tamaño de las raciones.

* En función de la actividad física, aumento de la temperatura o humedad ambiental, fiebre o pérdida de líquidos.

** El aporte energético a partir de este grupo de alimentos se debe ajustar al grado de actividad física.

a) Preferiblemente de grano entero y/o integrales. b) Priorizando las preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos. c) 1 ración de pescado azul a la semana.

d) Preferentemente crudos o ligeramente tostados y sin azúcar, sal y/o grasas añadidas. e) Consumo opcional, moderado y responsable en adultos.

ADOLESCENTES		ADULTOS-ADULTOS MAYORES#	
Frecuencia	Peso	Frecuencia	Peso
4-6 raciones/día*	200 ml	4-6 raciones/día (adultos)* 6-8 raciones/día (ancianos)*	200 ml
4-6 raciones/día**	40-60 g de pan 60-80 g de arroz o pasta 20-30 g de cereales de desayuno ^b 150-200 g de patatas	4-6 raciones/día**	30-60 g de pan 50-70 g de arroz o pasta 20-30 g de cereales de desayuno ^b 100-150 g de patatas
3-4 raciones/día	150-200 g	3-4 raciones/día	150-200 g
2-3 raciones/día	150-200 g	2-3 raciones/día	150-250 g
3-4 raciones/día**	15 ml	3-4 raciones/día**	15 ml
4 raciones/día	220-250 ml de leche 125 g de yogur 50-60 g de queso curado/ semicurado 80-125 g queso fresco	2-3 raciones/día	200-250 ml de leche 125 g de yogur 30-40 g de queso curado/ semicurado 60-80 g queso fresco
3-4 raciones/semana	100-150 g	3-4 raciones/semana	100-150 g
3 raciones/semana	100-150 g	3 raciones/semana	100-125 g
3 raciones/semana	65-100 g	3 raciones/semana	50-70 g
Al menos 2-4 raciones/semana	60-80 g	Al menos 2-4 raciones/semana	50-70 g
3-7 raciones/semana	20-30 g	3-7 raciones/semana	20-30 g
Consumo opcional, ocasional y moderado, en el marco de un estilo de vida saludable y activo		Consumo opcional, ocasional y moderado, en el marco de un estilo de vida saludable y activo	
EXCLUIDO SU CONSUMO		Consumo máximo: • Hombres: 2 raciones/día 100 ml de vino • Mujeres: 1-1,5 raciones/día 200 ml de cerveza • Ancianos: consultar con el médico	
Recurso opcional a considerar en caso de necesidades especiales mediante consejo dietético profesional individualizado		Recurso opcional a considerar en caso de necesidades especiales mediante consejo dietético profesional individualizado	

En el caso de adultos mayores y ancianos ajustar la frecuencia y el tamaño de las raciones a la situación funcional y de salud.

EN RESUMEN

- Existen alimentos que deben ser ingeridos diariamente, y que se incluyen en la Pirámide de la Alimentación Saludable, como son los derivados de cereales de grano entero y patatas, verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, leche y derivados lácteos, y aceite de oliva virgen extra (alimentos que están en el segmento de la pirámide incluido en el perímetro de la línea punteada en naranja).
- Algunos alimentos, concretamente legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras o blancas, se tomarán alternativamente varias veces a la semana.
- Se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, rojas y procesadas, pastelería, bollería, azúcares, así como productos y bebidas con azúcares añadidos.
- Es importante mantener una adecuada hidratación mediante el consumo de agua, infusiones, caldos, frutas, verduras, hortalizas, etcétera.
- Además, estas recomendaciones se complementan con el consejo de practicar diariamente ejercicio o actividad física moderada y ajustar la ingesta de alimentos y bebidas de acuerdo al nivel de actividad física habitual, para mantener el peso corporal saludable.
- Para comer bien hay que comprar y cocinar bien. Es imprescindible planificar colaborativamente la compra, la preparación de los alimentos y disfrutar de los momentos de las distintas comidas. En gran medida, somos lo que comemos.
- En el caso de individuos que ingieran bebidas alcohólicas, se recomienda moderar siempre su consumo y consultar con el personal sanitario si es posible su ingesta en caso de enfermedad o consumo de medicamentos. Las bebidas fermentadas sin alcohol son una opción saludable de interés.
- Evitar el consumo de cualquier bebida alcohólica en situación de embarazo, lactancia, infancia y adolescencia, conducción de vehículos, manejo de cualquier tipo de maquinaria o actividad de precisión. Ni aún en pequeñas cantidades.