



Para una alimentación equilibrada...

Nuestra alimentación, nuestra salud

Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida en todos los países europeos, que muestran a diario un mayor interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio, el más sencillo, de alcanzar y disfrutar del bienestar personal.

Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con nuestra dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes, pero otras a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y

conducirnos a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión o alteraciones de los lípidos sanguíneos.

Con el paso del tiempo, hemos descubierto, además, cómo ciertas enfermedades pueden tener una estrecha relación con la calidad de ciertos elementos de nuestra alimentación. Es el caso de las enfermedades cardiovasculares y de ciertos tipos de cáncer que en buena parte dependen de la calidad de la grasa que ingerimos (saturada ó no) o del contenido en fibra de nuestra dieta.

Dieta y salud

Algunas enfermedades producidas por deficiencias:

- Malnutrición
- Deficiencias de ciertas vitaminas (escorbuto, beri-beri, etc.)
- Anemias

Algunas enfermedades relacionadas con los excesos:

- Obesidad
- Hipertensión
- Diabetes
- Aumentos del colesterol sanguíneo

Algunas enfermedades ligadas con la calidad o el equilibrio entre ciertos nutrientes:

- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares

Nuestras necesidades nutritivas

Los **requerimientos nutritivos** del ser humano pueden clasificarse de acuerdo a las necesidades que tenemos de tres tipos de sustancias: las que necesitamos para formar los tejidos, las que nos proporcionan energía, y las imprescindibles para realizar las funciones de las anteriores.



Al primer grupo denominamos **nutrientes plásticos (proteínas)**, que forman la estructura de nuestro organismo: los músculos, los huesos, las vísceras. El segundo lo constituyen los nutrientes que cumplen una papel **energético (grasas e hidratos de carbono)**, permitiéndonos realizar todas las actividades (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc.) El tercer grupo lo forman las **vitaminas y determinados minerales**, que permiten a nuestro organismo utilizar correctamente las otras sustancias ya citadas.



La alimentación equilibrada

La dieta equilibrada es una manera de alimentarse mediante **alimentos variados en cantidades adaptadas** a nuestros requerimientos y **condiciones personales**. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que no es tan importante la cantidad como la calidad. No se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. La **variación** es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiéndonos además disfrutar de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas.

Como **Guía**, le recomendamos consultar la **rueda de los alimentos** y elaborar sus menús de manera que, durante una semana, haya elegido el mismo número de veces los alimentos pertenecientes a cada uno de los sectores de la rueda (aquellos alimentos representados en tamaño reducido, deben de consumirse de forma esporádica)

Las conservas enlatadas y la dieta equilibrada.

La tecnología actual logra que las conservas sean accesibles para todos sin importar la época del año. Sus características y su riqueza nutritiva hacen que podamos consumir algunas de ellas con especial ventaja para nuestra salud (no olvide considerar el resto de ingredientes cuando formen parte de un producto preparado) si lo hacemos en las cantidades adecuadas.

LAS CONSERVAS PUEDEN AYUDARNOS A MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA

Muchas de ellas pueden consumirse como primeros o segundos platos y en otras ocasiones podemos incorporarlas a nuestro propios platos como ingredientes.

Prueba estas conservas en una dieta variada y equilibrada:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ▪ Maíz | ▪ Atún o bonito |
| ▪ Puerros | ▪ Caballa |
| ▪ Cardo | ▪ Sardinias |
| ▪ Judías verdes | ▪ Almejas |
| ▪ Acelgas, espinacas, judías verdes | ▪ Mejillón |
| ▪ Pimientos | ▪ Berberechos |
| ▪ Alcachofas | ▪ Navajas |
| ▪ Tomate y salsas de tomate | ▪ Lentejas |
| ▪ Zanahorias | ▪ Judías blancas o pintas |
| ▪ Guisantes | ▪ Garbanzos |
| ▪ Espárragos | ▪ Platos preparados a base de carne |
| ▪ Mezclas de verduras | ▪ Platos preparados a base de pasta |
| ▪ Frutas | |



Dieta saludable con conservas enlatadas



Para los más jóvenes...

La alimentación de los niños en edad escolar es decisiva para su salud y desarrollo. Formar hábitos alimentarios adecuados en esta edad es imprescindible y una de las bases más sólidas para que el niño y el adolescente alcancen la edad adulta en plenitud física y mental.

En estas edades, es importante tener en cuenta una estructura y organización apropiada de los menús, especialmente si se come fuera del hogar:

- La estructura de los menús debe basarse en el equilibrio de la dieta basada en estos pilares:

VARIEDAD

SABOR

VALOR NUTRITIVO

- Mantener un orden de los platos para que los padres puedan organizar adecuadamente sus menús teniendo en cuenta los que el niño realiza en el comedor escolar. Así, tendríamos, por ejemplo, dietas semanales que incluirían la presencia de:

PRIMEROS PLATOS Y POSTRES:

Legumbres	Verduras
Frutas	Postres lácteos
Pasta, arroz	

SEGUNDOS PLATOS:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pescados	Pollo	Huevo	Fritos	Carnes

Comer en casa

- Los desayunos deben de estar compuestos, preferentemente, por carbohidratos. En consecuencia daremos especial importancia a los cereales, panes, galletas, frutas y sus zumos junto con un producto lácteo. El desayuno es tremendamente importante para que el niño pueda mantener correctamente la atención y el interés en el Aula. Por regla general, los niños obesos desayunan peor o no desayunan. A media mañana debe tomar fruta o un zumo y un bocadillo o similar.
- Las cenas en casa deben de completar las comidas servidas en el hogar o en el Centro escolar. Para componer menús saludables y equilibrados en su hogar, les sugerimos utilicen la "rueda de los alimentos" que les adjuntamos.



Las conservas enlatadas y la dieta Escolar

La tecnología actual logra que las conservas estén siempre accesibles para todos sin importar la época del año. Sus características y su riqueza nutritiva hacen que podamos consumir algunas de ellas con especial ventaja para nuestra salud si lo hacemos en las cantidades adecuadas.

Las conservas pueden utilizarse perfectamente como vienen en su envase o bien utilizar su contenido como ingrediente de otros platos.

PRUEBE A UTILIZAR CONSERVAS...

- para hacer bocadillos (atún, anchoas, pimiento, caballa, etc.)
- para terminar pizzas y otros platos ya preparados (piña, anchoas, aceitunas, etc.)
- aperitivos (berberechos, mejillones, etc.)
- guarniciones y ensaladas (atún, pimiento, aceituna, etc.)
- primeros platos (verduras de todo tipo, pasta, legumbres)
- segundos platos (platos preparados a base de carnes y verduras, etc.)

Dieta saludable con conservas enlatadas

Para un corazón saludable...

Las enfermedades cardiovasculares son una de las patologías más frecuentes de nuestro país. Prevenir las mejorando nuestra calidad de vida es perfectamente posible.

FACTORES DE RIESGO:

- Hipertensión
- Diabetes
- Obesidad
- Colesterol elevado

Además del estrés, el tabaquismo y la falta de ejercicio.



Alimentos básicos:

- **Frutas y verduras**
Consumo diario (400-500 g en total)
- **Legumbres**
Dos veces en semana
- **Aceite de oliva**
- **Pescado**
Tres veces por semana o incluso más. Recuerden que el pescado azul (caballa, atún, sardinas, salmón) es especialmente beneficioso.



LAS CONSERVAS ENLATADAS Y NUESTRO CORAZÓN

Muchas de ellas pueden consumirse como primeros o segundos platos y en otras ocasiones podemos incorporarlas a nuestro propios platos como ingredientes.

Prueba estas conservas en una dieta sana para tu corazón:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| ▪ Maíz | ▪ Mezclas de verduras |
| ▪ Puerros | ▪ Atún o bonito |
| ▪ Cardo | ▪ Caballa |
| ▪ Judías verdes | ▪ Sardinas |
| ▪ Acelgas, espinacas | ▪ Navajas |
| ▪ Pimientos | ▪ Lentejas |
| ▪ Alcachofas | ▪ Judías blancas o pintas |
| ▪ Tomate y salsas de tomate | ▪ Garbanzos |
| ▪ Zanahorias | ▪ Frutos secos |
| ▪ Guisantes | ▪ Frutas enlatadas |
| ▪ Espárragos | |

En la dieta, son elementos claves:

- La importancia que tienen los diferentes nutrientes (mediante las proporciones de la energía diaria que son ingeridas como proteínas, carbohidratos y grasas).
- La calidad de la grasa. Es muy importante elegir alimentos cuyo contenido en grasa sea preferentemente insaturada (en el caso de las conservas, por prepararse mediante adición de aceite de oliva, girasol o soja).
- La presencia de ciertas vitaminas y de fibra en cifras suficientes, así como la de los elementos naturales que denominamos "antioxidantes".

Hipercolesterolemia o cifras de colesterol elevadas se puede prevenir:

- realizando un ejercicio físico adecuado y regular
- manteniendo una dieta equilibrada y sana

La **alimentación** es, en efecto, un factor decisivo para nuestra salud cardiovascular. Actualmente, sabemos que es el conjunto de la dieta lo que puede influir sobre ella. De este modo, interesarnos por la calidad de nuestra alimentación (cantidad, valor nutritivo, frecuencia, preparación culinaria, variedad...) y la de nuestros hijos desde edades tempranas puede repercutir aumentando los años de vida y, sobre todo, previniendo la aparición de las enfermedades cardiovasculares.



Dieta saludable con conservas enlatadas



Para un peso adecuado...

La **obesidad** es una de las causas más importantes de enfermedad en el mundo al asociarse frecuentemente con el padecimiento de diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha declarado que se trata de una "auténtica epidemia mundial". En todo el planeta, más de mil millones de personas padecen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

En España, la obesidad y el sobrepeso afectan cada vez a mayor número de personas incluyendo niños, estimándose que el 38.5% de los españoles padecen sobrepeso y que el 14.5% son obesos.

CAUSAS DE LA OBESIDAD:

- Mayor ingestión energética de la necesaria.
- Hábitos alimentarios inadecuados (no desayunar, no consumir frutas o verduras...).
- Dietas desequilibradas.
- Abandono de la dieta mediterránea.
- Consumo frecuente de alimentos de alta densidad energética (productos ricos en grasa en general).
- Sedentarismo.



La **obesidad** puede solucionarse implicándonos cada día en nuestra alimentación y en la de nuestra familia.

- A comer bien se aprende. Una dieta adecuada debe de enseñarse en el hogar desde la infancia y completarse con una alimentación correcta en el ámbito escolar y, más tarde, en el laboral.
- La alimentación saludable (basada en la dieta mediterránea) debe de entenderse como un eficaz sistema de prevención de la obesidad y de otras patologías. Se hace una alimentación de este tipo cuando nuestra dieta es:
 - Variada
 - Adaptada a nuestras características personales (edad, peso, sexo, actividad física...)
 - Cocinada mediante técnicas culinarias que realzan su sabor sin destruir su valor nutritivo ni elevar innecesariamente su aporte energético
- El ejercicio físico regular y adaptado a nuestras características es imprescindible



TÉCNICAS CULINARIAS PREFERIDAS EN LA OBESIDAD

HORNO PLANCHA PARRILLA AL VAPOR AL MICROONDAS COCCIÓN

Realzaremos el sabor reduciendo la sal y añadiendo especias, ajo, cebolla, limón, etc...

Alimentos básicos. ¿Qué debemos de comer?

- **Frutas y verduras.** Consumo diario (400-500 g en total: aproximadamente, cinco raciones al día). Debemos de incluir al menos 5 veces por semana verduras cocinadas así como ensaladas a diario. Las frutas pueden consumirse como tales o en forma de zumos. Las hortalizas en conserva pueden incorporarse a este apartado sin problemas.
- **Legumbres.** Dos veces en semana. Existen conservas perfectamente utilizables a condición de que no incorporen como ingredientes otros alimentos muy grasos.
- **Pescado.** Tres veces por semana o incluso más. Podemos utilizar conservas sin aceite de pescados y de moluscos.
- **Cereales:** pan (a diario), arroz, pastas, etc. (dos-tres veces por semana).
- **Lácteos:** Pan.
- **Carnes:** preferiremos las carnes no rojas, especialmente de ave sin piel.
- **Aceite de oliva.** Virgen, para aliñar o añadir en crudo.

LAS CONSERVAS ENLATADAS Y OBESIDAD

Muchas de ellas pueden consumirse como primeros o segundos platos y en otras ocasiones podemos incorporarlas a nuestro propios platos como ingredientes.

Prueba estas conservas en una dieta variada y equilibrada:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ▪ Maíz | ▪ Zanahorias |
| ▪ Puerros | ▪ Guisantes |
| ▪ Cardo | ▪ Espárragos |
| ▪ Judías verdes | ▪ Mezclas de verduras |
| ▪ Acelgas, espinacas | ▪ Atún o bonito |
| ▪ Pimientos | ▪ Berberechos |
| ▪ Alcachofas | ▪ Navajas |
| ▪ Tomate y salsas de tomate | ▪ Lentejas |
| | ▪ Garbanzos |

Dieta saludable con conservas enlatadas





Para la osteoporosis...

El edificio de nuestro cuerpo...

Desde el momento del nacimiento, el ser humano construye su propio cuerpo, como si fuera un edificio, utilizando diversos materiales que necesita ingerir a lo largo de su vida.

Así, en este complejo y eficiente edificio que es el cuerpo, necesitamos:

- **nutrientes plásticos**, que forman la estructura (como si fueran ladrillos)
 - proteínas para el músculo y las vísceras
 - minerales para formar el hueso: calcio, fósforo, magnesio, flúor...
- **nutrientes reguladores**, que permiten la correcta utilización de los que constituyen la estructura corporal
 - vitaminas
 - ciertos minerales

En la **rueda de los alimentos**, los productos que tiene una composición eminentemente **plástica** (formadora) viene señalados con fondo de color rojo. Los alimentos cuya función principal es **reguladora**, vienen señalados con un color verde de fondo.

Por este motivo, es imprescindible aprender a alimentarnos correctamente desde la infancia y sin olvidarnos cuales son los principios de esta dieta saludable a lo largo de toda nuestra vida. En efecto, comer adecuada y equilibradamente, es imprescindible durante la infancia más temprana pero también durante la edad escolar, para los adultos y para las personas más mayores. Uno, para edificar sólidamente el edificio de nuestro cuerpo, otros para repararlo y mantenerlo adecuadamente.

Muchas personas piensan en sus huesos como si de un objeto inerte se tratara. Sin embargo, los huesos de nuestro cuerpo están formados por tejido vivo que se desarrolla y puede destruirse paulatinamente provocándonos enfermedades como la osteoporosis. Este es un problema especialmente grave para las mujeres cuando superan la edad de la menopausia, cuando su estado hormonal puede conllevar una pérdida acelerada de hueso.

Una alimentación variada, equilibrada y adecuada a las características de cada persona puede repercutir en la mejora y en el mantenimiento de la salud de nuestros huesos. Muchos nutrientes, y no sólo el calcio como a menudo se suele pensar, pueden ejercer este efecto beneficioso sobre nuestra salud ósea. Asimismo, son primordiales la realización de un ejercicio físico adecuado y suficiente y recibir la luz del sol, algo tan fácil y común en nuestro país que, a menudo, ignoramos y menospreciamos sus ventajas.

Mantener un peso adecuado es, asimismo, un elemento necesario en este interés que debemos de mantener sobre la salud de nuestros huesos. La obesidad es un factor acelerador y agravante de las diferentes patologías que pueden afectar a la calidad y a la cantidad de nuestro hueso.



Dieta saludable con conservas enlatadas



Una dieta óptima para nuestros huesos

A lo largo de toda nuestra vida, es necesario ingerir minerales que entrarán a formar nuestro hueso en cantidades suficientes. Esto es así desde la infancia, ya que la calidad futura del hueso depende de la cantidad y calidad de hueso que formemos mientras aún somos jóvenes.

Entre estos nutrientes destacan, como sabemos el calcio. Es un mineral relativamente fácil de ingerir a poco que mantengamos esta dieta suficiente, variada y equilibrada: lácteos de todo tipo, cereales y pescados consumidos con espina como es el caso de las sardinas en lata y otros pescados en conserva. También pueden ocupar un lugar destacado otros alimentos de origen vegetal (hortalizas, legumbres) así como alimentos enriquecidos en calcio.

composición por 100 g de producto comestible

	Ca mg	Mg mg
Anchoas enlatadas con aceite, escurridas	300	56
Sardinas enlatadas en salsa de tomate	300	39
Sardinas, crudas	43	29
Almejas	128	51
Berberechos	128	51
Mejillones	80	23
Piña en almíbar	17	8
Garbanzos	145	160
Judías blancas	128	160
Lentejas	56	78

El flúor es posible ingerirlo de manera suficiente ya que, en muchas regiones, es un mineral abundante en las aguas de bebida. Además, abunda en infusiones como el té y en ciertos cereales (arroz, trigo), legumbres (soja), carnes (vacuno), frutos secos (almendras, avellanas) y pescados (arenque, bacalao, sardinas).

ALIMENTOS FLÚOR MCG/100G

arroz	10-67
berro	100
guisantes	60
soja	130
café	20-160
almendras	90
buey	29-200
cordero	120
arenque ahumado	350
té	200

CONSERVAS QUE PUEDEN BENEFICIAR NUESTRA SALUD ÓSEA

- Atún o bonito
- Caballa
- Sardinas
- Mejillones
- Almejas
- Berberechos
- Navajas

Aportan especialmente proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales (calcio y yodo) y, en el caso de las conservas de pescados azules, ácidos grasos del tipo omega-3 muy beneficiosos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares

- Judías
- Lentejas
- Garbanzos

Estas conservas son muy ricas en proteínas, carbohidratos de cadena larga, fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el calcio y el hierro.





Para los que padecen diabetes...

La **diabetes** es una importante causa de enfermedad en el mundo al estar asociada a menudo con el padecimiento de obesidad, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial. En España son diabéticos entre el 3 y el 5% de la población, padeciendo la mayor parte (85%) la **diabetes tipo II o del adulto** (no dependiente de insulina), y en menor proporción (15%), la **diabetes tipo I**.

En la diabetes tipo II, están implicados factores hereditarios, la **obesidad** (el 80% sufren sobrepeso u obesidad) así como realizar dietas desequilibradas, el sedentarismo y el envejecimiento. En este caso, sabemos que una **dieta equilibrada** (la **dieta mediterránea**) es muy importante para su prevención.

Para la persona diabética, la dieta se convierte en uno de los pilares fundamentales del tratamiento. Asimismo, se recomienda la práctica regular de ejercicio (que aumenta el colesterol "bueno" de la sangre así como el aprovechamiento de los azúcares por parte del músculo)

Los alimentos que elegiremos...

La alimentación de las personas con **diabetes** no es muy diferente de la del resto de las personas.

De este modo, la misma dieta puede valer para el diabético y para toda la familia, siendo su base la variedad, el equilibrio entre los diferentes alimentos y el uso adecuado de las técnicas culinarias.



Alimentos básicos. ¿Qué debemos comer?

- **Frutas y verduras:** consumo diario (400-500 g en total: aproximadamente cinco raciones al día). Debemos incluir al menos 5 veces por semana verduras cocinadas así como ensaladas a diario. Las frutas pueden consumirse como tales y también en forma de zumos. Las hortalizas en conserva pueden incorporarse a este apartado sin problemas.
- **Legumbres:** dos veces en semana. Existen conservas perfectamente utilizables a condición de que no se incorporen como ingredientes otros alimentos muy grasos. Cuando se comen legumbres, se puede suprimir la carne o, al menos, hacerlo en raciones más pequeñas ya que se trata de alimentos ricos en proteínas de por sí.
- **Pescado:** tres veces por semana o incluso más. Podemos utilizar conservas de pescados y moluscos.
- **Cereales:** pan(a diario), arroz, pastas, etc... (dos-tres veces por semana)
- **Lácteos:** leche y yogures
- **Carnes:** preferimos las carnes no rojas, especialmente de ave sin piel.
- **Aceite de oliva:** Puede utilizarse para freír y virgen, para aliñar o añadir en crudo.

La **dieta en las personas diabéticas** no es un factor de importancia menor, antes al contrario es una de las bases de su tratamiento. Por ese motivo, la dieta del diabético debe de ser personalizada atendiendo a las características individuales del paciente (edad, sexo, actividad física, embarazo...)

- Es preferible comer poco pero a menudo. Es mejor realizar varias ingestiones al día evitando las comidas copiosas
- Evite los azúcares de absorción rápida (dulces, azúcar) porque elevan de forma brusca los niveles de glucosa en la sangre
- La sal está restringida en el caso de tener hipertensión arterial
- Las grasas saturadas (de origen animal, de bollos y pasteles, etc.) deben de controlarse si se tiene el colesterol alto y para prevenir su aparición
- En personas adultas, las bebidas fermentadas (vino, sidra y cerveza) se consumirán en cantidades moderadas y siempre atendiendo a las indicaciones del médico
- Es importante alcanzar y mantener un peso adecuado. Como regla general, el peso ideal de una persona puede calcularse mediante esta sencilla fórmula:

PESO IDEAL = ESTATURA (en centímetros) - 100
(con un margen de variación de +/- 5%)

Es decir: si mide 175 cm, su peso habitual (dependiendo de su constitución) podrá oscilar entre los 71 kg y los 79 kg

Dieta saludable con conservas enlatadas

Las conservas enlatadas y la diabetes

Son productos que perfectamente pueden incorporarse en la dieta de una persona diabética. Siempre que pueda, prefiera conservas sin sal o con poca sal añadida. Cuando el producto enlatado lleve grasas de adición, elija preferentemente aquellos que contengan aceite de oliva o de girasol. Las frutas en almíbar no son recomendables ni siquiera cuando se les añada fructosa en vez de azúcar o glucosa. Estas conservas puedan perfectamente formar parte de su dieta equilibrada:

- Puerros
- Cardo
- Judías verdes
- Acelgas, espinacas
- Brécol
- Alcachofas
- Tomate y salsas de tomate
- Zanahorias
- Guisantes
- Espárragos
- Mezclas de verduras

Aportan especialmente vitaminas del grupo B así como carotenos (precursores de la vitamina A), fibra y antioxidantes.

- Atún o bonito
- Caballa
- Sardinas
- Mejillones
- Almejas
- Berberechos
- Navajas

Aportan especialmente proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales (calcio y yodo) y, en el caso de las conservas de pescados azules, ácidos grasos del tipo omega-3 muy beneficiosos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

- Lentejas
- Judías
- Garbanzos

Estas conservas son muy ricas en proteínas, carbohidratos de cadena larga, fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro.

- Carnes

Productos especialmente ricos en proteínas de alto valor biológico así como vitaminas y hierro.





Para mujeres embarazadas...

El embarazo es una etapa de la vida que requiere una atención especial en lo que se refiere a la alimentación. Si esta es correcta, la salud de la madre y la del futuro bebé será mejor y más duradera. En efecto, sabemos que la dieta equilibrada, basada en nuestra tradicional dieta mediterránea, puede aumentar no sólo la longevidad sino también la calidad de vida cuando forma parte de nuestro estilo de vida al igual que los hábitos de higiene ó el ejercicio físico.

La alimentación en el embarazo:

Por regla general, la alimentación de las mujeres embarazadas no debe de ser muy diferente de la que realizaría cualquier otra mujer. Únicamente es necesario tener en cuenta una serie de aspectos específicos en su dieta:

- La alimentación durante el embarazo debe permitir que la madre y el futuro bebé adquieran los nutrientes necesarios de los alimentos que se ingieren sin caer en el exceso que podría conducir a la ganancia excesiva de peso de la madre
- La preparación culinaria de los alimentos debe de ser ligera, sin exceso de grasas, picante, etc., para favorecer que las digestiones sean fáciles
- El agua será la bebida preferida. También pueden tomarse refrescos de todo tipo aunque se preferirán aquellos sin gas añadido y sin azúcar si existe un problema de excesiva ganancia de peso. También puede tomarse cerveza sin alcohol (0%) pero asegurándose de eliminar totalmente las bebidas alcohólicas.

- El consumo de verdura y de zumos de fruta es primordial. Su contenido en fibra evitarán el estreñimiento y aportarán sustancias antioxidantes además de vitaminas del grupo B (sobre todo ácido fólico) y minerales
- Los lácteos deben de aportar, además de otros nutrientes, el calcio y el magnesio tan necesarios durante el embarazo. Son necesarios alrededor de un litro de leche (puede tomarse también leche enriquecida en calcio) o su equivalente en yogur, queso, etc.
- Hay que recordar que ciertas conservas pueden contribuir muy positivamente para obtener el calcio diario que necesitamos: las sardinas enlatadas, cuando las consumimos con espina, pueden aportarnos hasta 400 mg de calcio cada 100 g de producto (43 mg cada 100 g las sardinas frescas sin espina), lo que en el caso de las conservas de almejas, berberechos y similares puede llegar a ser de hasta 128 mg cada 100 gramos que ingerimos. Las legumbres pueden, asimismo, contribuir significativamente a cubrir las necesidades de calcio.



PRESENCIA DE NUTRIENTES Y DE OTRAS SUSTANCIAS ESPECIALMENTE NECESARIAS DURANTE EL EMBARAZO EN ALGUNAS CONSERVAS ENLATADAS

	PROTEÍNAS	CALCIO	FOLATO	FIBRA
Verduras y hortalizas				
Pescados, moluscos				
Legumbres				
Carnes (incluso platos preparados)				

En cualquier caso, las pautas de alimentación son similares a las del resto de la población tal y como aconsejamos en la nueva rueda de los alimentos para seguir los principios de la dieta mediterránea.



Dieta saludable con conservas enlatadas





Para los mayores...

Los mayores necesitan comer bien

A menudo se piensa que las personas mayores necesitan comer mucho menos de lo que hacían cuando eran más jóvenes. Sin embargo, la realidad es que las personas más mayores también necesitan ingerir una dieta equilibrada, variada y adaptada sus necesidades y características. Precisamente, estas necesidades de nutrientes y de energía no son tan pequeñas como se pensaba ya que, aunque no crecen ni suelen realizar actividades físicas muy exigentes, su metabolismo es muy activo y reponer adecuadamente nutrientes les resulta imprescindible para mantener su salud y su vitalidad.



Alimentarse bien es nutrirse bien

Algunos de los consejos sobre alimentación que adjuntamos pueden ser muy útiles para estas personas que, pese a su edad, deciden poner de su parte para estar bien nutridos.

- Beber agua es muy importante. El organismo humano necesita de uno a dos litros diarios según el clima y otras condiciones. Se puede obtener esta cantidad de los mismos alimentos así como de las bebidas, estando especialmente recomendado el agua a estas edades. Recuerde beber aunque no tenga sed, ya que esta sensación en muchas personas mayores está disminuida y pueden llegar a deshidratarse. También pueden recomendarse los zumos (naturales o enlatados) sin azúcar añadido y algunos refrescos como la cerveza sin alcohol.
- Su organismo necesita cantidades significativas de proteínas, un nutriente esencial indispensable para formar y renovar nuestros músculos y vísceras. Planificar menús que contengan lácteos, carnes y pescados, huevos y legumbres con la suficiente variación, suele ser suficiente para cubrir adecuadamente estas necesidades. Las conservas a base de pescado y moluscos así como las que contienen carne pueden ser un buen recurso (accesible, sabroso, disponible en todo momento, seguro y nutritivo) en estos casos.
- El consumo de verduras y hortalizas en general es indispensable, en cualquier forma culinaria, para ingerir la fibra suficiente así como vitaminas del grupo B (ácido fólico, por ejemplo), vitamina A y antioxidantes. Las conservas de verduras pueden utilizarse perfectamente en este sentido, destacando el papel de las zanahorias (ricas en caroteno) y de las verduras de hoja (ricas en ácido fólico).



- El calcio es indispensable para cubrir las necesidades de renovación del hueso y evitar así la descalcificación y la posible aparición de roturas óseas. Por supuesto, los lácteos son aquí un recurso adecuado, pero también pueden contribuir al aporte de minerales para el hueso las legumbres y las conservas de pescado, especialmente con espina como las sardinas, y los moluscos.
- A menudo es necesario reducir la cantidad de sal que ingerimos. En ese caso, hay que evitar los alimentos con sal añadida (lea con detalle las etiquetas: hay disponibles conservas sin sal o con poca sal añadida) y eliminar el salero de la mesa. Acostúmbrese a sazonar con especias, ajo, hierbas aromáticas, pimentón, cebolla, etc.
- ¡Y no olvide el ejercicio físico! Debemos de adaptarlo a nuestra capacidad física, siendo muchas veces suficiente realizar ejercicios dirigidos de estiramiento y flexibilidad, caminar ó nadar. Lo importante es la regularidad y mantener una frecuencia oportuna.



Dieta saludable con conservas enlatadas

Organizar los menús

En todas las edades es importante planificar nuestra alimentación para no acabar comiendo "lo primero que encontremos". En el caso de los más mayores, esto es especialmente importante ya que, a menudo, existen dificultades para desplazarse a realizar las compras con la frecuencia que esa persona quisiera. Una pequeña planificación permite que recordemos aquellos alimentos básicos que nunca deben de faltar en nuestra mesa:

- verduras y hortalizas, legumbres y cereales (además del pan diario, pasta, y arroz)
- frutas naturales o en conserva o en zumo. Pueden consumirse en almíbar (alternando siempre con fruta natural) ó adquirir frutas conservadas en zumo de frutas.
- carnes, preferiblemente de ave, pescados y moluscos
- lácteos, sobre todo yogures (normalmente más digeribles) y quesos con poca grasa además de leche en polvo desnatada y otros

En muchos casos, las conservas enlatadas suponen un medio sencillo y económico de tener siempre disponibles en casa alimentos de cada uno de estos grupos.

Siempre dentro de una dieta equilibrada y adaptada a nuestros requerimientos. Como **Guía**, le recomendamos consultar la **rueda de los alimentos** y elaborar sus menús de manera que, durante una semana, haya elegido el mismo número de veces los alimentos pertenecientes a cada uno de los sectores de la rueda (aquellos alimentos representados en tamaño reducido, deben de consumirse esporádicamente)



La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA 2005



CONSUMO RECOMENDADO DE ALIMENTOS:

- Pescados: 2 ó 3 veces/semana.
- Pastas, arroces: 2 ó 3 veces/semana.
- Pan: a diario.
- Legumbres: 1 ó 2 veces/semana.
- Hortalizas crudas (ensalada): 1 vez al día.
- Verduras cocinadas: 1 vez al día.
- Frutas cítricas: 1 ó 2 piezas diarias.
- Frutas no cítricas: 2 piezas diarias.
- Lácteos: el equivalente a 600 ml. diarios.
- Carnes, embutidos: hasta completar.

- Esta es una sugerencia semanal de frecuencia de consumo de los alimentos más destacados. La presentación culinaria y la forma de cocinado deben de huir de la monotonía consiguiendo platos sabrosos y atractivos.
- Las chucherías, bollos, refrescos azucarados, etc. deben de ser objeto de un consumo excepcional, no una norma.
- En su cocina utilice preferiblemente aceite de oliva.

Todo esto siempre dentro de una dieta equilibrada y adaptada a nuestros requerimientos

PRINCIPALES NUTRIENTES Y FIBRA PRESENTES EN CONSERVAS ENLATADAS

	PROTEÍNAS	LIPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	VITAMINAS	MINERALES
Verduras						
Pescados						
Mariscos						
Carnes						
Legumbres						
Pasta						
Frutas						

- Tabla-Resumen del principal valor nutritivo de los alimentos conservados y enlatados.
- **RECUERDE:** si su médico le ha recomendado una dieta con poca sal o sin sal debe de seleccionar conservas elaboradas con poca sal ó sin sal. Reduzca o elimine la sal de mesa. Tiene a su disposición conservas sin azúcar añadido.
- **IMPORTANTE:** la información contenida en este impreso es genérica y no sustituye al consejo sanitario profesional.