

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Actividad física:

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



una alimentación sana
¡para todos!



¡Buen provecho!

شهية طيبة

Poftă bună!

Smacznego!

Bon appétit!

estrategia
naos

¡come sano y muévete!

La Estrategia NAOS, acrónimo que corresponde a las iniciales de Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud, es la respuesta del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad del Gobierno de España frente a las ascendentes cifras de obesidad que se registran en nuestro país. Coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) la Estrategia Naos tiene como objetivos sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida.

Si quieres obtener más información sobre la Estrategia Naos y las actividades de la AESAN consulta nuestra página web:

www.naos.aesan.mspsi.es



Autores:

Josep Tur Marí, Margarita Serra Alías, Joy Ngo de la Cruz, Mercé Vidal Ibáñez

Coordinación técnica:

Juan Manuel Ballesteros, M^a Ángeles Dal-Re, Napoleón Pérez-Farinós, Carmen Villar

Realización:

Corporación Multimedia

NIPO: 355-08-013-X

D.L.: M-58392-2008

Reedición 2010



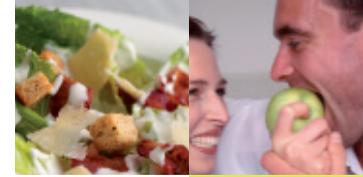
una alimentación sana **¡para todos!**

Al abandonar el país de origen, uno deja atrás muchas cosas: las vivencias, las tradiciones, la forma de vivir en el pueblo, en el barrio, en la ciudad, en la región, en el país; la relación con la familia y los amigos, un estilo de vida, y hasta una forma de comer y alimentarse...

Al llegar a un país por primera vez todo es diferente y extraño, las nuevas experiencias se unen a los recuerdos que uno trae, y esto es aplicable también a la alimentación: no se sabe muy bien qué comprar ni cómo se llaman esos nuevos productos que uno encuentra; no se reconocen los sabores ni los platos... y surgen las dudas ¿qué voy a comer cada día? ¿llegaré a acostumbrarme a estos nuevos alimentos y a esta forma de cocinarlos?

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en su doble función de observar la seguridad de los alimentos y de recomendar una alimentación saludable, ha entendido que elaborar la guía “**Una alimentación sana para todos**” contribuirá a facilitar la integración en España de las personas de culturas y etnias diversas que aquí han arribado.

Mediante esta guía, la AESAN quiere dar a conocer a los recién llegados los diferentes tipos de alimentos que van a encontrar, familiarizarles con la gastronomía o la cocina española y de-



mostrarles que, si lo desean, pueden incluso reproducir sus hábitos tradicionales de alimentación consumiendo productos españoles.

Porque ¿acaso hay algo que produzca mayor desazón que no saber qué comer, cómo preguntar por un alimento determinado, o si nos gustará y tendrá el valor nutritivo que buscamos?

Esta guía es una herramienta que contribuirá a la integración de los recién llegados en la sociedad española a través de la alimentación. Una alimentación que debe ser sana, saludable, variada, y que proporcione los nutrientes necesarios para tener más fuerza, más vitalidad... En suma, para gozar de la vida en óptimas condiciones.

Roberto Sabrido

Presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

Índice

1	12 decisiones saludables para planificar tu alimentación y estilo de vida	4
2	Algunos consejos para alimentarte bien en España sin perder tus raíces	12
	Pirámide Naos y equivalencias de alimentos por zonas geográficas:	
	• África Subsahariana	13
	• África del Norte-Magreb	15
	• Latinoamérica y El Caribe	17
	• China	19
	• India y Pakistán	21
	• Europa del Este	23
	Productos frescos de temporada en España	25
	• Frutas	26
	• Verduras y hortalizas	27
	• Pescados y otros productos del mar	28
3	Recomendaciones para la higiene y conservación de los alimentos	30



una alimentación sana
¡para todos!

1

12 decisiones saludables para planificar tu alimentación y estilo de vida

12 decisiones saludables

1 Come sano, es fácil

Comer sano contribuye a tu bienestar y tu salud y protege de la enfermedad. **Planificar una dieta saludable es fácil**, ya que conocer los valores nutritivos de los alimentos y la base de la nutrición está al alcance de todos.



2 Despierta y desayuna

Un buen desayuno te cargará las pilas para empezar el día con mucha energía, te hará sentir mejor y te cansarás menos en tu tarea diaria. En España recomendamos consumir **lácteos, pan o cereales y fruta**. No te saltes nunca el desayuno; hacerlo contribuye a incrementar el riesgo de obesidad porque se tiende a picar entre horas.



una alimentación sana
¡para todos!

3 Vive activo, muévete para estar sano

Sube y baja las escaleras, camina, practica **algún tipo de actividad física**, por lo menos 30 minutos al día.



4 Haz deporte, diviértete

Hacer ejercicio y practicar deporte supone una oportunidad magnífica para **divertirte y cuidar de tu salud** al mismo tiempo. Elige el que mejor se adapte a tus circunstancias y tus gustos.



12 decisiones saludables

5 **Quítate la sed con agua**

Hidrátate. **Bebe mucha agua**, sobre todo cuando hagas ejercicio. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!



6 **Come "de cuchara", los hidratos de carbono son la base**

Los llamados platos "de cuchara" forman parte de la tradición y la cultura gastronómica de España. Su ingrediente principal son las legumbres. **Lentejas, garbanzos, guisantes o judías** son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes, entre ellos las proteínas vegetales. Es preferible que las comas mezcladas con cereales como pan, arroz, cuscús o maíz, así como sus productos integrales.

7 **Toma frutas y verduras "cinco al día"**

Es muy fácil. Por ejemplo, puedes tomar **tres piezas de fruta y dos raciones de verdura**: una en forma de ensalada y otra rehogada o cocida como acompañamiento de un plato. Consume frutas, verduras y hortalizas de temporada.





8 Elige alimentos con fibra

La fibra se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal, por eso debes consumir con mucha frecuencia **cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutos secos.**



9 Consume más pescado

El pescado ha de ser tu aliado, debes tomarlo **de 3 a 4 veces a la semana.** Interésate por la amplia variedad de pescados que se ofrecen en el mercado.

10 Reduce las grasas

Nuestra alimentación actual supone un excesivo consumo de grasas perjudiciales para la salud, como son las de origen animal y algunas de origen vegetal, como los aceites de coco, palma o palmiste. Pero **hay grasas beneficiosas** que, con moderación, sí deben formar parte de la dieta, como las que se encuentran en los **pescados “azules” (sardina, caballa, boquerón, salmón...)** o en el **aceite de oliva.**



11 Deja la sal en el salero

Introduce el uso de **hierbas aromáticas, apio, vinagre o especias,** para añadir más sabor a las comidas.



una alimentación sana
¡para todos!

12 Mantén el peso adecuado

Si tienes sobrepeso ponte en manos de un **profesional de la salud**. Las dietas mágicas, que prometen perder peso en poco tiempo, son peligrosas para la salud.



una alimentación sana
¡para todos!

Y además:

- * No te olvides de consumir **productos lácteos**. El calcio que contienen es básico para fortalecer tus huesos. Si no toleras la leche, toma otros alimentos ricos en calcio, como **yogur, queso, batido de soja, sardinas enlatadas, algas, frutos secos, legumbres, semillas de sésamo, etc.**
- * No abuses de alimentos precocinados ni de bebidas refrescantes; en este caso es mejor sustituirlas por **zumos de frutas hechos por ti**, pues los que encuentras a la venta ya envasados pueden contener mucho azúcar.
- * **Evita el consumo de alcohol**, o hazlo de forma moderada y esporádica.



Algunos consejos para alimentarte bien en España sin perder tus raíces

Una alimentación saludable debe seguir el esquema que encontrarás en los siguientes gráficos, en forma de pirámide, donde se indica la frecuencia con que deben consumirse los distintos productos. Para facilitar tu conocimiento de la comida española, se indica qué alimentos propios de tu cultura son similares a determinados productos españoles.

Verás que hemos incluido una ficha, a doble cara, con recomendaciones y equivalencias de alimentos, para las personas procedentes de cada una de las siguientes zonas geográficas: África Subsahariana, África del Norte-Magreb, Latinoamérica y El Caribe, China, India y Pakistán, y Europa del Este.

Busca la tuya y, si quieres, puedes recortarla siguiendo la línea de puntos y tenerla a mano en la cocina, por ejemplo, sujeta con un imán a la puerta del frigorífico, para consultarla.

una alimentación sana
¡para todos!

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos del ÁFRICA SUBSAHARIANA

Varias veces a la semana:



1 plato de garbanzos = 1 plato de judías de ojo negro

A diario:



1 pimiento verde = 6 gombos



1 patata = 1/3 de boniato = 1 taro = 1/4 de yuca = 1/4 de plátano macho grande



1 plato de arroz = 1 plato de cuscús = 1 plato de mijo



= 1 plato de fufu



Bebe + agua

Estilo de Vida Saludable

A diario Ocasionalmente Varias veces a la semana

	Práctica de actividad física	4-8 raciones al día mín. 30 minutos al día	200 ml	1 vaso
	Agua de bebida	4-8 raciones al día mín. 30 minutos al día	200 ml	1 vaso
	Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	Mantecquilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
	Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
	Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	Carnes magras, aves y huevos <i>(llevar su consumo)</i>	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	5 pescados pequeños

Varias veces al día

	Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
	Aceite vegetal <i>(de oliva o de girasol)</i>	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	Arroz, patata, pan y pasta <i>(integrales)</i>	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Algunos alimentos entre los que se encuentran los alimentos saludables

Ocasionalmente:

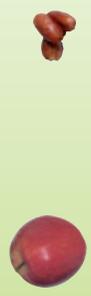


1 té menta con azúcar = 1 vaso pequeño de refresco

A diario:



1 yogur = 1 taza de leben



1 manzana mediana = 3 dátiles



1 plato de verdura = 1 plato de gombo, calabaza, zanahoria...

3 rebanadas de barra de pan = 1/4 de pan marroquí



1 plato de pasta = 1 plato de cuscús



Bebe + agua
Estilo de vida Saludable

	Práctica de actividad física	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
	Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	Fritos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
	Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños

	Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	Fruitas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Algunos alimentos españoles entre los que se encuentran los alimentos básicos

Varias veces a la semana:



1 plato de garbanzos = 1 plato de lentejas = 1 plato de judías verdes = 1 plato de garbanzos o arvejas

A diario:



1 manzana = 1 papaya = 1 mango = 1 guayaba = 1 maracuyá



1 plato de ensalada = 1 plato de okra, calabaza, chayote



1 rebanada de pan = 1 torta de maíz = 1/3 de tortilla de harina grande



1 patata = 1/3 de boniato = 1/4 de yuca



= 1/4 de plátano macho = 1 panocha de maíz grande



Bebe + agua
Estilo de vida Saludable

	Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	Manteguilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
	Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
	Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	Carnes magras, aves y huevos <i>(alternar su consumo)</i>	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños

	Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
	Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	Frutas	min. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	Arroz, patata, pan y pasta <i>(integrales)</i>	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Algunos alimentos que se consumen en China

Varias veces a la semana:



1 plato de arroz = 1 plato de tallarines = 1 bol grande de congee

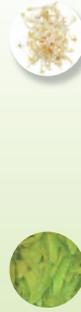
A diario:



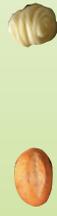
1 vaso de leche con calcio = 2 tazas de pak choy



1/3 de pepino = 1/2 taza de rabano chino = 1/2 taza de castaña de agua



= 1/2 taza de tirabeques de soja = 1 taza de brotes de soja



1 panecillo = 1 pan chino



1 plato de arroz = 1 plato de tallarines = 1 bol grande de congee



Bebe + agua
Estilo de vida Saludable



3-4 rebanadas de pan = 2 chapattis = 2 puris = 1/2 naan pequeños grandes

1 plato de verdura de hoja verde = 1 plato de methi

1 plato de verdura = 1 plato de okra, karela, berenjena, coliflor

1 manzana = 1/2 papaya = 1/2 mango = 1/2 papaya

1 vaso de leche = 1 taza de lassi

1 plato de arroz o pasta cocidos = 1 plato de dhal (toor, mung, channa)



Varias veces a la semana:

Algunos alimentos saludables entre semana

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Lleche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Varias veces al día

Varias veces a la semana

A diario Ocasionalmente

	Práctica de actividad física	4-8 raciones al día mín. 30 minutos al día	200 ml	1 vaso
	Agua de bebida	4-8 raciones al día mín. 30 minutos al día	200 ml	1 vaso
	Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
	Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
	Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños

	Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Algunos alimentos españoles entre los más saludables

Consumo moderado:



1 ración de costillas de cerdo = 1 ración de mititei

A diario:



1 ración de queso curado = 1 ración de queso Brinza



1/3 de pepino = 1/2 taza de chucrut



1 plato de pasta = 1 plato de kasha = 1 plato de cebada



= 1 ración mamaliga



Bebe + agua
Estilo de vida Saludable



una alimentación sana
¡para todos!

Productos frescos de temporada que puedes comprar en España

Es muy importante que, a la hora de comprar, realices una buena planificación de los alimentos que vas a adquirir, teniendo en cuenta los siguientes factores:

- * El número de comensales
- * La variación de alimentos, para que puedas seguir una dieta equilibrada
- * La estacionalidad de los productos

En tu lista de la compra debes dar especial importancia a los **productos frescos de temporada** ya que, además de ser más **baratos, son de mejor calidad y tienen mayor frescura**, por haber permanecido poco tiempo almacenados.



FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

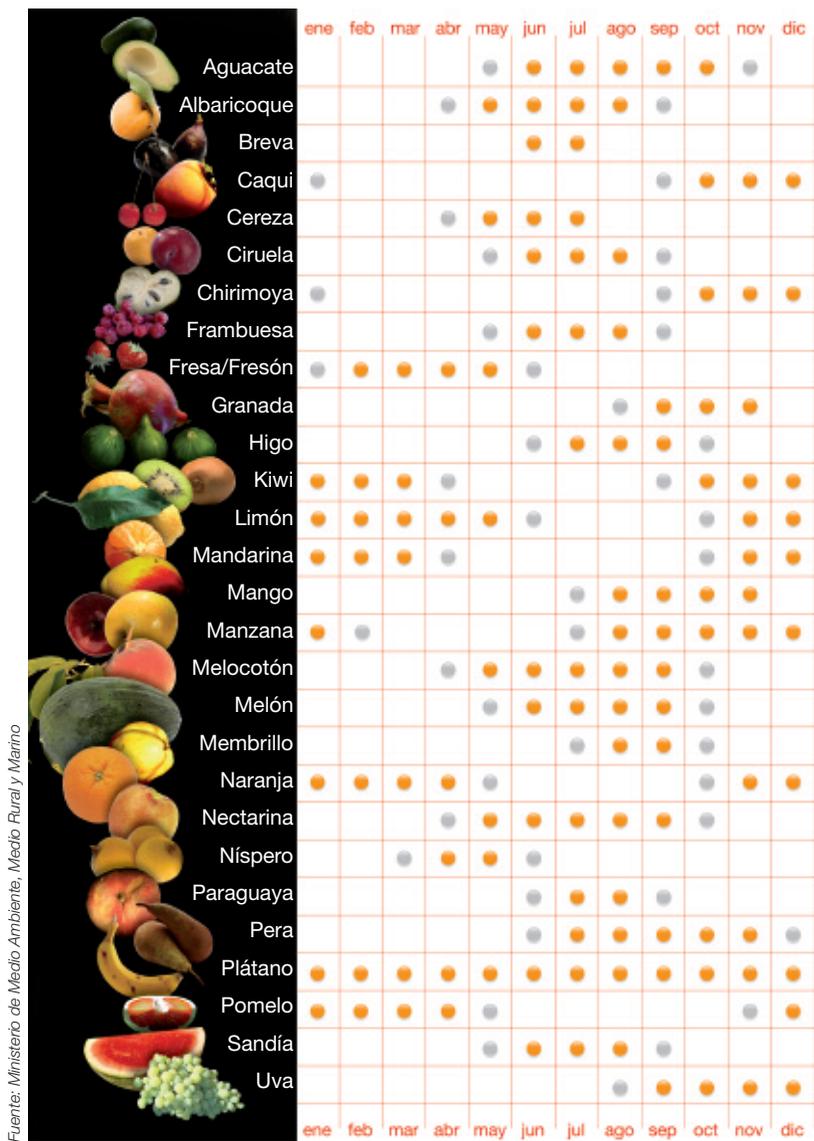
Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Arroz, patata, pan y pasta <i>(integrales)</i>	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
Aceite vegetal <i>(de oliva o de girasol)</i>	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Lleche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
Carnes magras, aves y huevos <i>(alternar su consumo)</i>	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Calendario de frutas de temporada

Calendario de verduras y hortalizas de temporada

Algunos consejos para alimentarte bien en España

Algunos consejos para alimentarte bien en España



Fuente: Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino

Fuente: Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino

● Temporada de recolección y mejor época de consumo.
● Temporada de recolección temprana o tardía.

● Temporada de recolección y mejor época de consumo.
● Temporada de recolección temprana o tardía.

Pescados y otros productos del mar que puedes encontrar en España

Atún		Bacaladilla, lirio o perlitá	
Bacalao (fresco)		Bacalao (conservado en sal)	
Besugo		Bonito	
Boquerón o anchoa		Caballa o verde	
Congrio		Gallo	
Jurel		Lenguado	
Merluza		Mero	
Palometa		Pez espada o emperador	
Rape		Raya	
Salmonete		Sardina	

Crustáceos de cuerpo alargado:

Bogavante		Cigala		Gamba	
Langosta		Langostino			

Crustáceos de cuerpo corto:

Cangrejo de mar		Buey de mar		Centollo	
Nécora		Percebe			

Moluscos bivalvos:

Almeja fina y chirla		Berberecho		Coquina	
Mejillón		Navaja		Ostra	
Vieira					

Moluscos univalvos o gasterópodos:

Lapa		Bígaro		Cañadilla		Búsano	
------	---	--------	---	-----------	---	--------	---

Moluscos cefalópodos:

Calamar		Pota		Pulpo		Sepia	
---------	---	------	---	-------	---	-------	---



una alimentación sana
¡para todos!

3

Recomendaciones para la higiene y conservación de los alimentos

Después de hacer la compra es necesario seguir unas sencillas normas de higiene y conservación, para evitar que microorganismos que existen en el entorno contaminen los alimentos y produzcan enfermedades que pueden llegar a ser graves, especialmente en niños, embarazadas, ancianos y personas enfermas.



Recomendaciones para la higiene y conservación de los alimentos



una alimentación sana
¡para todos!



Las **normas básicas a seguir para mantener la higiene** de los alimentos y evitar que se contaminen son:

- 1 **Limpieza:** para **impedir la propagación de los microorganismos** a través de los utensilios y las superficies usadas durante la preparación y el almacenamiento de los alimentos.

* Medidas para combatir los microbios:

-  ● **Lavar las manos** con agua caliente y jabón antes de preparar los alimentos y después de usar el baño o tocar animales domésticos.
-  ● Limpiar con agua caliente y jabón **las superficies y los utensilios** que contacten con los alimentos antes y después de usarlos.
-  ● **Lavar los alimentos** que se vayan a consumir crudos (verduras y frutas que se coman con piel). Se puede añadir al agua usada para lavar las verduras tres o cuatro gotas de lejía especial para desinfectar alimentos.
-  ● Mantener siempre **limpio el frigorífico**.

Recomendaciones para la higiene y conservación de los alimentos

2 Separación de los alimentos crudos y cocinados: para **evitar la contaminación cruzada**, que se produce cuando se propagan microorganismos de un producto alimenticio a otro.

*** Medidas para combatir la contaminación:**



- Colocar en el frigorífico los **alimentos frescos (carnes, pescados, verduras) separados de los que están ya preparados** para ser consumidos.



- **No usar los mismos utensilios** (platos, tablas de cortar, cubiertos) para alimentos **cocinados y crudos**.

3 Cocción de los alimentos: al **cocer, freír o calentar**, se eliminan los microorganismos presentes en los alimentos que pueden producir enfermedades.

*** Tener en cuenta que:**



- Si se usa el **microondas** para cocinar o calentar alimentos, **hay que cubrirlos para impedir que queden zonas frías** donde puedan sobrevivir los microorganismos.



- **Hervir** las salsas, sopas o sobras de alimentos **cuando se recalienten** para consumirlos.

4 Refrigeración y congelación de los alimentos: si se realiza inmediatamente después de su compra o preparación, las **temperaturas bajas** evitan que crezcan y se multipliquen los microorganismos que puedan estar presentes en ellos.

*** Sigue los siguientes pasos:**



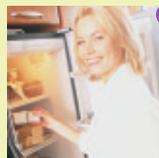
- **Refrigerar o congelar** los alimentos perecederos, los ya preparados para consumir y las sobras de alimentos que se vayan a reutilizar, en un periodo máximo de 2 horas.



- **No descongelar los alimentos a temperatura ambiente**, se deben descongelar en el frigorífico o en el microondas.



- Cuando se descongele un producto se debe **cocinar lo antes posible y nunca se debe volver a congelar** un alimento que se haya descongelado previamente.



- **No llenar demasiado el frigorífico**, para permitir una circulación apropiada del aire frío que mantenga los alimentos en buen estado de conservación.

