

CUADERNO DE
alimentación
POR UNA VIDA SANA

ÍNDICE



CUADERNO DE ALIMENTACIÓN

Datos personales 8
Cómo utilizar este cuaderno 11
Su espacio diario 12

PUNTO DE PARTIDA

Observe sus hábitos 16
Cuestionario de autoevaluación . 17

CÓMO CONFECCIONAR LA DIETA

Los alimentos 22
Cómo componer una comida equilibrada 30
El desayuno 35
Cómo organizar la compra semanal 39





MANTENERSE ACTIVO

La importancia de la actividad física 46

¿Qué se entiende por actividad física? 47

Intensidad de la actividad física 48

¿Cuánta actividad física es conveniente practicar? 49

Alimentación y actividad física. . . 54

ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES

La globalidad de los hábitos de vida saludables. .60

Hábitos de vida saludables. Aspectos socioculturales . . . 60

Comer emocional 61

Pautas y consejos para la gestión emocional 62

MI DIARIO SEMANAL

Su alimentación día a día 68





PUNTO DE PARTIDA



Antes de comenzar a usar este cuaderno, le sugerimos que complete el cuestionario de autoevaluación que ponemos a su disposición al final de este capítulo. Como puede ver, no hay ninguna puntuación ni respuestas correctas o incorrectas, ya que su finalidad es establecer un punto de partida que sirva para contrastar los avances que consiga en la mejora de los hábitos de vida y, en particular, en lo que respecta a los alimentarios.

Por tanto, le animamos a que dedique unos minutos a responder sinceramente a las preguntas planteadas y conocer así cómo han sido en general sus hábitos de vida en el último año, excluyendo episodios físicos o personales excepcionales (enfermedad, traumas, etc.).

Observe sus hábitos

Tomar conciencia sobre los propios hábitos alimentarios y de estilo de vida es el primer paso hacia el cambio. El siguiente paso es la acción que, en el caso concreto de la alimentación, debe estar respaldada por una buena educación alimentaria. La toma de conciencia y la educación, acompañadas de una buena motivación, pueden animarnos a probar nuevos alimentos, así como diferentes técnicas culinarias y formas de consumo. Poco a poco, algunas de estas novedades en sus hábitos alimentarios irán formando parte de su rutina habitual. En este caso, puede ser interesante hacer un seguimiento de estos cambios, para que se dé cuenta de los resultados que ha logrado y también para mantener la motivación en los momentos más difíciles.

Con esta finalidad, encontrará a lo largo de la guía otras pruebas de autoevaluación en las que se le formularán las mismas preguntas. Si sus respuestas a estas pruebas son diferentes a las de la prueba del inicio, significará que probablemente haya adquirido una mayor conciencia sobre su dieta y su estilo de vida. Si las respuestas siguen siendo las mismas, no desespere, eso puede significar que necesita más tiempo o que los cambios que ha querido llevar a cabo no se ajustaban a sus necesidades. Busque aquello que mejor responda a su objetivo: mejorar sus hábitos de vida.

Cuestionario de autoevaluación

**¿Qué piensa sobre su estilo de vida actual en el último año?
(puede haber respuestas múltiples)**

¿En su opinión, considera que su alimentación es variada?

- Come de todo.
- Come lo que le gusta.
- Come lo que hay.
- Come siempre lo mismo.

Notas: _____

¿En su opinión, considera que su alimentación se adapta a sus necesidades?

- Sí, siente que tiene energía suficiente para el día a día.
- No, siente que le falta energía y se siente cansado.
- No, y por eso recurre a suplementos alimenticios.

Notas: _____

¿Considera que su alimentación le permite...?

- Comer en cualquier restaurante.
- Mantener su vida social y familiar.
- Mantener su estatus económico.

Notas: _____

CUADERNO DE ALIMENTACIÓN

Cuando come,

- Se toma su tiempo, disfruta del momento.
- Es un mero trámite, cuanto antes termine mejor.
- Lo aprovecha para hacer otras cosas (trabajar, ver la TV, móvil, etc.).

Notas: _____

Para usted, cocinar es...

- Una actividad que no le preocupa, solo le interesa el resultado.
- La tarea tediosa de todos los días.
- Una afición que le gustaría practicar más.
- Una actividad diaria normal.

Notas: _____

Usted, prefiere hacer la compra en...

- El mercado.
- El supermercado.
- Online.
- No hacerla.

Notas: _____

¿Cómo cree que es su estilo de vida en términos de actividad?

- Nada activo.
- Poco activo.
- Bastante activo.
- Muy activo.

Notas: _____



CÓMO



CONFECCIONAR



LA DIETA



En general, se puede decir que un plan alimentario está completo cuando es capaz de proporcionar al individuo el aporte correcto de nutrientes y energía que garantice los procesos fisiológicos. Como ya se ha mencionado, la elección del conjunto de alimentos, el denominado patrón o “modelo de alimentación”, no solo puede garantizar las necesidades básicas de un organismo, sino también aportar beneficios para la salud y hacer que la alimentación sea eficaz en la prevención de muchas enfermedades.

Clasificar los alimentos en función de su principal aporte de nutrientes puede resultar simplista, ya que casi nunca son fuente exclusiva de un solo nutriente; por el contrario, en su interior se encuentran numerosas sustancias, cuyo conjunto es lo que a veces las hace especialmente beneficiosas para la salud. También por esta razón, una alimentación variada es sinónimo de saludable, ya que alternar cada día diferentes alimentos puede garantizar el aporte de nutrientes y compuestos necesarios para el bienestar del organismo.

COMPARADOR DE PERFILES NUTRICIONALES

El comparador nutricional de OCU le permitirá saber lo que le aporta cada alimento. Entre en ocu.org/alimentacion/comer-bien y consulte nuestro comparador de perfiles nutricionales con el que descubrirá la valoración nutricional de distintos alimentos procesados vendidos en los supermercados.

Los alimentos

Son los “modelos de alimentación”, más que un único nutriente o un alimento específico, los que influyen en el estado de salud. De todos ellos, la dieta mediterránea se confirma como uno de los modelos más eficaces para estar sanos.

Las publicaciones científicas institucionales más recientes del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF), de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de instituciones de investigación de ámbito internacional han identificado unos estándares relativos a las porciones para cada uno de los grupos de alimentos que describiremos aquí, además de la periodicidad de consumo (diario o semanal) ideal para llevar una dieta sana y equilibrada de tipo mediterráneo.

Las porciones indicadas en la tabla incluida al final de este apartado representan una cantidad de alimento reconocida tanto por los profesionales del sector de la nutrición como por la población. Dichas porciones pueden expresarse en unidades de medida prácticas, que hagan referencia a unidades naturales o comerciales, o bien a unidades de medida comunes en el ámbito doméstico.

AGUA

El cuerpo humano está compuesto de más de un 60 % de agua. No es de extrañar, por tanto, que haya que aportar agua al organismo diariamente a través de la comida y la bebida. Beber agua no significa solamente saciar la sed. Los que pierden mucho líquido (por ejemplo, al sudar mucho por un esfuerzo físico intenso) deben beber todavía más que los que sudan poco. El agua del grifo puede cumplir perfectamente esta función, aunque cada vez se tiende más a consumir agua embotellada. Algunas personas la prefieren por su sabor, otras porque no confían en la calidad del agua corriente y otras porque creen que sus minerales mejoran o previenen algunas dolencias. El agua con gas puede ser una buena alternativa a los refrescos en los lugares de ocio.

SABÍA QUE

El agua de grifo, cuando su composición lo permite, es la forma más barata y sostenible para hidratarse.

Respecto a las bebidas alcohólicas, no hay ningún estudio controlado que concluya que existe algún beneficio derivado del consumo moderado de alcohol. Por eso, aunque la opinión médica más extendida aconseja no más de dos bebidas alcohólicas al día para los hombres y una para las mujeres, en ningún momento se recomienda su consumo como medida preventiva. Por otro lado, también es relevante la forma en el que se consume. Así, se desaconseja un consumo concentrado, por ejemplo las borracheras de fin de semana, en las que se ingieren grandes cantidades en poco tiempo. Y si vamos a consumir alcohol, el modo más recomendable es un consumo regular en pequeñas dosis y, a ser posible, acompañado de comida.

VERDURAS Y FRUTAS

Numerosos estudios han demostrado que la fruta y la verdura contienen sustancias que ayudan en la prevención de ciertas enfermedades. Veamos cómo debemos consumirlas:

- Verduras. El peso de la porción que se indica se refiere a la verdura cruda. Las verduras son ricas en agua, minerales, vitaminas y fibra alimentaria. No hay ningún vegetal que sea completo o mejor que otro, así que la variedad es la única estrategia para obtener de ellos el mayor beneficio. Si tenemos en cuenta la estacionalidad, es más fácil variar de tipo de verduras y asegurarnos el aporte de sus diferentes nutrientes característicos. Visto que algunos de ellos se pierden durante el cocinado, es importante consumir igual cantidad de hortalizas crudas que de verduras cocinadas en diferentes preparaciones. Y deben estar presentes en nuestro menú diario.
- Fruta fresca. Las frutas contienen mucha agua, minerales, oligoelementos, vitaminas y fibras alimentarias, pero también hidratos de carbono simples (o sea, azúcar). El contenido de azúcar es muy variable (de un 4 % en las grosellas

a un 20 % en los plátanos). Como ocurre con las verduras, las frutas frescas constituyen una buena fuente de antioxidantes. Como cada variedad de fruta tiene su propia composición, es importante variar su consumo. En ocasiones, una de las dos o tres porciones diarias de fruta puede tomarse en forma de zumos y batidos frescos, o de fruta cocida sin azúcar añadido. Los zumos comerciales y las bebidas a base de jugo concentrado no se pueden considerar sustitutos de la fruta fresca.

- Frutos secos. En esta categoría se incluyen las nueces, almendras, avellanas, pistachos, anacardos, piñones o cacahuets (todos sin sal y sin freír). La porción diaria de 30 g se puede consumir como tentempié a media mañana o en las meriendas, o para enriquecer ensaladas, primeros platos o lácteos.
- Frutas desecadas. Forman parte de esta categoría los orejones, higos secos, ciruelas pasas, uvas pasas y otras frutas deshidratadas sin azúcares añadidos. Dada la alta concentración de azúcar debido a la deshidratación, es recomendable consumirlas en menor proporción que cuando están hidratadas; pueden tomarse asociadas a otros alimentos, por ejemplo, junto con frutos secos, como aperitivo o picadas en yogur para el desayuno.

SABÍA QUE

Guardando los frutos secos en un bote hermético y en un lugar fresco o seco, como la nevera, pueden conservarse en perfecto estado durante mucho tiempo.

GUÍAS PRÁCTICAS DE OCU

En la guía práctica de OCU *Frutas y verduras. Comprar, conservar y consumir*, podrá conocer más sobre este grupo de alimentos tan importante para nuestra salud. Consígala en ocu.org/guiaspracticas.

CEREALES, DERIVADOS Y TUBÉRCULOS

No deben faltar en nuestra dieta las raciones adecuadas de féculas: patatas, legumbres, arroz, pasta, pan... Los cereales, mejor si son integrales:

- Pan. Dé preferencia al pan integral, de trigo duro, de centeno u otros cereales, pero siempre integrales. Desde el punto de vista nutricional, las galletas saladas, los colines y el pan de molde no son comparables al pan artesano, que solo debe contener harina, agua, levadura de panificación y sal, por lo que no son los sustitutos ideales.
- Cereales y derivados. Nos referimos al cereal en grano y los productos elaborados a partir de: amaranto, arroz, avena, cebada, centeno, maíz, quinoa, sorgo, teff o trigo. Es aconsejable variar todo lo posible el tipo de cereal en grano y optar por las variedades integrales. En cuanto a los cereales de

MI PUNTO DE PARTIDA

Cuestionario de autoevaluación

¿En su opinión, considera que su alimentación es variada?

- Come de todo.
- Come lo que le gusta.
- Come lo que hay.
- Come siempre lo mismo.

¿En su opinión, considera que su alimentación se adapta a sus necesidades?

- Sí, siente que tiene energía suficiente para el día a día.
- No, siente que le falta energía y se siente cansado.
- No, y por eso recurre a suplementos alimenticios.

¿Considera que su alimentación le permite...?

- Comer en cualquier restaurante.
- Mantener su vida social y familiar.
- Mantener su estatus económico.

Cuando come...

- Se toma su tiempo, disfruta del momento.
- Es un mero trámite, cuanto antes termine mejor.
- Lo aprovecha para hacer otras cosas (trabajar, ver la TV, móvil, etc.).

Para usted, cocinar es...

- Una actividad que no le preocupa, solo le interesa el resultado.
- La tarea tediosa de todos los días.
- Una afición que le gustaría practicar más.
- Una actividad diaria normal.

Usted, prefiere hacer la compra en...

- El mercado.
- El supermercado.
- Online.
- No hacerla.

¿Cómo cree que es su estilo de vida en términos de actividad?

- Nada activo.
- Poco activo.
- Bastante activo.
- Muy activo.

¿Por qué realiza esa actividad?

- Para adelgazar.
- Porque se lo ha prescrito el médico.
- Siempre ha hecho deporte.
- Para relacionarse.
- Para desconectar, relajarse, desestresarse.

¿Cómo cree que es su relación con la comida?

- No la utiliza de ningún modo, simplemente se alimenta.
- Sabe cuáles son sus gustos y, de vez en cuando, se da un capricho.
- Puntualmente suele recurrir a determinados alimentos cuando necesita animarse, consolarse, controlarse.
- Tiene costumbre de alimentarse en función de lo que necesite o cómo se encuentre anímicamente.

En términos generales, ¿cómo cree que ha sido su estado de ánimo en el último año?

- Estable y en general alto.
- Con algunos momentos complicados, aunque puntuales.
- Inestable, con subidas y bajadas frecuentes.
- Bajo o bastante bajo, con dificultades que le ha resultado complicado manejar y superar.

MIS OBJETIVOS DE VIDA SALUDABLE

Para las siguientes 4 semanas

Alimentación: _____

Actividad física: _____

Estado emocional: _____

SEMANA 1

PLANIFICACIÓN SEMANAL (anote aquí su planificación)

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
Desayuno							
½ mañana							
Comida							
Merienda							
Cena							

LUNES

Semana del ____ al ____

DESAYUNO _____

AGUA


MEDIA MAÑANA _____

EJERCICIO _____

COMIDA _____

SUEÑO _____

MERIENDA _____

NOTAS DEL DÍA _____

CENA _____

ESTADO DE ÁNIMO


MARTES

Semana del ___ al ___

DESAYUNO _____

AGUA



MEDIA MAÑANA _____

EJERCICIO _____

COMIDA _____

SUEÑO _____

MERIENDA _____

NOTAS DEL DÍA _____

CENA _____

ESTADO DE ÁNIMO



MIÉRCOLES

Semana del ___ al ___

DESAYUNO _____

AGUA



MEDIA MAÑANA _____

EJERCICIO _____

COMIDA _____

SUEÑO _____

MERIENDA _____

NOTAS DEL DÍA _____

CENA _____

ESTADO DE ÁNIMO



CUADERNO DE ALIMENTACIÓN

JUEVES

DESAYUNO _____

MEDIA MAÑANA _____

COMIDA _____

MERIENDA _____

CENA _____

Semana del ____ al ____

AGUA



EJERCICIO _____

SUEÑO _____

NOTAS DEL DÍA _____

ESTADO DE ÁNIMO



VIERNES

DESAYUNO _____

MEDIA MAÑANA _____

COMIDA _____

MERIENDA _____

CENA _____

Semana del ____ al ____

AGUA



EJERCICIO _____

SUEÑO _____

NOTAS DEL DÍA _____

ESTADO DE ÁNIMO



SÁBADO

Semana del ___ al ___

DESAYUNO _____

AGUA



MEDIA MAÑANA _____

EJERCICIO _____

COMIDA _____

SUEÑO _____

MERIENDA _____

NOTAS DEL DÍA _____

CENA _____

ESTADO DE ÁNIMO



DOMINGO

Semana del ___ al ___

DESAYUNO _____

AGUA



MEDIA MAÑANA _____

EJERCICIO _____

COMIDA _____

SUEÑO _____

MERIENDA _____

NOTAS DEL DÍA _____

CENA _____

ESTADO DE ÁNIMO



RESUMEN SEMANA 1 DE MIS HÁBITOS DE VIDA

	INSUFICIENTE	BUENO	MUY BUENO
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	<input type="checkbox"/> Menos de 1 vez a la semana	<input type="checkbox"/> 1-2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> Más de 2 veces a la semana
FRUTA	<input type="checkbox"/> Menos de 1 porción al día	<input type="checkbox"/> 1 porción al día	<input type="checkbox"/> 2-3 porciones al día
VERDURA	<input type="checkbox"/> Menos de 1 porción al día	<input type="checkbox"/> 1-2 porciones al día	<input type="checkbox"/> Más de 2 porciones al día
CEREALES INTEGRALES	<input type="checkbox"/> Menos de 1 porción al día	<input type="checkbox"/> 1 porción al día	<input type="checkbox"/> Más de 1 porción al día
LÁCTEOS	<input type="checkbox"/> Menos de 1 porción al día	<input type="checkbox"/> 1-2 porciones al día	<input type="checkbox"/> Más de 2 porciones al día
LEGUMBRES	<input type="checkbox"/> Menos de 2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> 2-3 veces a la semana	<input type="checkbox"/> Más de 3 veces a la semana
PESCADO	<input type="checkbox"/> Menos de 2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> 2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> 3 veces a la semana
FRUTOS SECOS	<input type="checkbox"/> Menos de 2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> 2-5 veces a la semana	<input type="checkbox"/> Más de 5 veces a la semana
PLATOS PREPARADOS	<input type="checkbox"/> Más de 5 veces a la semana	<input type="checkbox"/> 2-5 veces a la semana	<input type="checkbox"/> Menos de 1 a la semana
ALCOHOL	<input type="checkbox"/> Todos los días	<input type="checkbox"/> Menos de 2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> Menos de 1 vez a la semana
ESTADO DE ÁNIMO	<input type="checkbox"/> Inestable y/o bajo	<input type="checkbox"/> Algunos momentos difíciles	<input type="checkbox"/> Estable y/o alto

