

Las 11 claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera



Ministerio de SALUD
Dirección General de la Salud
Área Programática Nutrición

4. Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.

Cuando cocinamos en familia tenemos la libertad de elegir los ingredientes, la forma de cocción y la cantidad de sal o azúcar con la que aderezamos, haciendo que nuestra alimentación sea más saludable.



Recordá
Compartir la planificación, la compra y la preparación de las comidas con los integrantes de tu familia, hace que la tarea sea más fácil y placentera.

La cocina es un arte creativo tanto para varones como para mujeres.

Cuando tengas que comer fuera, **evita la comida rápida!**



¿Le agregarías 12 cucharaditas de azúcar a tu bebida?



8. Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

Las verduras y frutas ayudan a controlar el apetito y a alcanzar o mantener un peso adecuado. Las legumbres, si bien aportan más calorías, te dan saciedad y hacen que por más tiempo no tengas apetito.

Además, las verduras, frutas y legumbres te protegen de la gran mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan, como la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes. Estos alimentos contienen fibras, vitaminas, minerales y diferentes sustancias bioactivas que protegen la salud. Elegí frutas y verduras de muchos colores. Intentá que las verduras ocupen la mitad de tu plato y consumí 3 frutas diarias.

Si estás lejos de esta meta, animáte a sumar cada día más, ya que obtendrás efectos positivos para tu salud aún con pequeños aumentos.

Recordá
Consumí las verduras como más te gusten: al natural, crudas en ensaladas, hervidas, al horno, al vapor o a la parrilla. Evitá consumirlas fritas.

11. Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

Cuando agregás sal o azúcar a tus preparaciones, realzás el sabor de la comida y eso no es perjudicial para tu salud, ya que ni la sal ni el azúcar son malas por sí mismas. El problema está en la cantidad que uses y que una gran proporción de lo que consumís se encuentra oculta en los productos procesados y ultraprocesados.

Consumir más de 1 cucharadita de sal y 2 ¼ cucharadas de azúcar por día puede causar hipertensión arterial y sobrepeso.

Las preferencias por los sabores salados y dulces pueden ser "reeducados", por eso te recomendamos disminuir cada día:

La cantidad de sal y de productos con mucha sal como fiambres, embutidos, quesos, snacks, caldos en cubo, condimentos y salsas.

La cantidad de azúcar, galletitas, alfajores y bebidas azucaradas.

¡Si los disminuí progresivamente no notarás el cambio!



Buscá esta identificación en la panadería de tu barrio: significa que allí el pan que elaboran contiene menos sodio.



EN TU DÍA A DÍA

1. Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía.

Importa tanto lo que comés como la manera en que lo hagas. Delante de la televisión se picotea, se toman más bebidas azucaradas y se comen más snacks. Los adultos y niños que comen y pasan muchas horas delante del televisor tienen mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.

Recordá
La comida es una oportunidad para compartir, dedicarle tiempo, atención y disfrutar. Cuando comemos solos, comemos más rápido y de un modo menos saludable. Elegimos con más frecuencia comida rápida y productos ya preparados, listos para el consumo. **¡Tomate tiempo y disfrutá de la comida!**



Por eso te sugerimos que:
Antes de sentarte a comer, prepará la mesa, apagá la televisión y los celulares. Tratá de no hacer otras actividades durante la comida. **¡Disfrutala!**

Siempre que puedas, tratá de comer en compañía. En el trabajo, buscá un lugar tranquilo e invitá a algún compañero a comer contigo.

5. Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibís sobre alimentación.

La mayor parte de los anuncios publicitarios de productos alimenticios van dirigidos a niños y adolescentes, estimulándolos a consumir diariamente y en gran cantidad refrescos y jugos artificiales, comida rápida, bolsitas de papitas y otros snacks, galletitas y alfajores, cereales de desayuno y golosinas. Por eso es importante tener presente que la función de la publicidad es aumentar la venta y no informar o educar. Si tenés hijos limitá el tiempo que pasan frente a la televisión o en internet.

Recordá
La publicidad explota las creencias irracionales, los deseos y las ilusiones. En general da información ambigua o que no se basa en ninguna evidencia científica.

No existen alimentos mágicos, solo a través de la combinación de alimentos naturales y variados se alcanza una alimentación saludable.



Para cuidar la salud no debemos exceder el consumo máximo de sal por día: una cucharadita



Cualquiera de los ejemplos listados a continuación contiene la mitad del máximo de sal admitido por día:



Además, dos cucharadas de mayonesa, ketchup o salsa golf, o tan solo una cucharada de mostaza, contiene el 10 % del total de la sal que podemos consumir por día.

Por ello te aconsejamos que si consumís estos productos lo hagas solo esporádicamente y en pequeñas cantidades.

2. Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.

Los alimentos naturales o mínimamente procesados que hemos empleado tradicionalmente en nuestras cocinas son la base para una alimentación sana.

Un buen nivel de salud y bienestar y una incidencia más baja de enfermedades se alcanzan consumiendo una gran variedad de alimentos de origen vegetal —como verduras, frutas, porotos, lentejas y garbanzos, fideos, arroz o polenta— combinados con alimentos de origen animal —como huevos y leche, y cantidades moderadas de carnes. Sin embargo, en el mercado encontramos cada vez más productos ultraprocesados como snacks, galletitas rellenas, alfajores, pastas instantáneas, nuggets, panchos, hamburguesas, papas pre-fritas, refrescos, etc.

Estos productos están diseñados para ser consumidos en grandes cantidades, de modo impulsivo, prácticamente sin preparación y en cualquier lugar. Comparados con los alimentos naturales y las comidas caseras contienen más azúcar, grasas de mala calidad y sal. Por ello, te recomendamos que disminuyas cada día los productos ultraprocesados con alto contenido de grasas, azúcar y sal.

¡Elegí para tu mesa lo natural!



Recordá
Empezá el día con un desayuno completo donde no falten el lácteo, el pan y la fruta que más te gusten.

3. Comenzá el día con un buen desayuno y no te salteés comidas.

Nuestras familias tradicionalmente compartían las comidas en un horario establecido, hoy, sin embargo, este hábito se ha perdido, es frecuente que se omitan las comidas y se sustituyan por el "picoteo". Cuando te salteás comidas, en especial el desayuno, disminuís la concentración de azúcar en sangre y se reduce tu capacidad de atención y rendimiento. Las comidas realizadas en horarios más o menos fijos, consumidas con atención y sin apuro, favorecen la digestión y evitan que se coma más de lo necesario. Por eso intentá tomarte un tiempo cada mañana para comenzar con un rico desayuno en el que no falten el lácteo, el pan y la fruta que más te gusten y respetá un horario para las comidas.

¡Qué el picoteo sea la excepción!



6. Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.

Es imprescindible asociar y potenciar los beneficios de una alimentación saludable con la práctica de ejercicio. La actividad física es una vivencia personal y un momento para disfrutar. Mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima y es esencial para mantener el bienestar y mejorar la salud. Para alcanzar dos horas y media en tu semana, sumá períodos de actividad de 10 minutos continuos: movete en tu casa, en el trabajo y en tu tiempo libre.

Además, es importante disminuir el tiempo que estamos sentados ya que esto te brinda beneficios extras.



Si dividís tu actividad en dos o tres caminatas o paseos en bicicleta de 10 minutos o más, obtendés el mismo beneficio que si lo hacés en una sola sesión de 20 o 30 minutos.

Por lo tanto, con un paseo de 10 minutos a paso ligero antes del desayuno, más una carrera de 10 minutos por la tarde y un paseo de 10 minutos después de cenar ya habrás hecho la actividad diaria mínima necesaria para mantenerte sano.

9. Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.

Consumir una moderada cantidad de grasa o aceite es indispensable, lo que sucede es que los uruguayos los utilizamos en exceso.

No solo tenemos que tener en cuenta la cantidad, sino también la calidad. Los aceites que usamos para cocinar habitualmente son ricos en ácidos grasos insaturados, que consumidos en cantidades moderadas protegen la salud. En cambio, algunas grasas saturadas y trans aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Por eso te recomendamos disminuir el consumo de fiambres, embutidos y hamburguesas, cortes de carne gordos, grasa de vaca, cerdo o cordero, achuras, bizcochos, polvorones, masitas, galletería y alfajores. Por otra parte, evitá consumir productos que en la lista de ingredientes figure **grasa vegetal, aceite vegetal hidrogenado o grasa hidrogenada** ya que probablemente tenga grasas trans.

Recordá
Quitar la grasa visible de los cortes de carne y retirar la piel del pollo antes de la cocción.

Limitar el consumo de fiambres y embutidos.

Preferir el pan en lugar de los bizcochos.

Identificar los productos que contienen grasas trans.

Cocinar a la plancha, hervido o a vapor antes de elegir freír.



10. Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

El consumo habitual de pescado es esencial para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso en los niños, también para reducir el riesgo de muerte por enfermedad coronaria en la vida adulta.

Te recomendamos que sumes a tu dieta preparaciones con pescado fresco, congelado o enlatado.

Recordá
Las sardinas, el atún, el pez espada, el salmón, el lenguado, la palometa, la lisa y las anchoas se encuentran entre las variedades que contienen más grasas omega 3.

Está comprobado que el consumo excesivo de panchos, hamburguesas, nuggets, fiambres y embutidos se asocia a la aparición de enfermedades cardiovasculares y de cáncer.



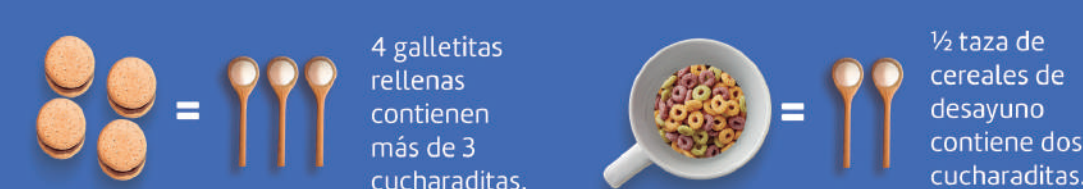
Números que importan

Para prevenir el exceso de peso se recomienda consumir menos de 10 cucharaditas de azúcar por día.



Una botella de 600 cc de refresco contiene 12 cucharaditas.

Un alfajor mediano tiene aproximadamente 5 cucharaditas.



4 galletitas rellenas contienen más de 3 cucharaditas.

½ taza de cereales de desayuno contiene dos cucharaditas.

Ahora imagináte cómo inciden estos números en el caso de un niño, que precisa ingerir menos calorías diarias.



Área Programática Nutrición: nutricion@msp.gub.uy
f Ministerio de Salud – Uruguay
@MSPUruguay
www.msp.gub.uy

Apoyan:

