

Mejorando nuestra alimentación

Recomendaciones generales

La riqueza y variedad de productos agroalimentarios que existe en Navarra favorece desarrollar unos hábitos saludables en la alimentación.

En este material se proponen unos consejos que pueden ayudar a comer mejor.

+ AUMENTAR:

El consumo de frutas y verduras, dando preferencia a las frescas, de temporada y de producción local.

La ingesta de legumbres. Pueden sustituir a la carne, al pescado o a los huevos.

— REDUCIR:

La sal y el azúcar.

Alimentos ultraprocesados (bollería, comida preparada, embutidos...) y bebidas azucaradas, edulcoradas o energéticas.

El consumo de carne. Mejor si es blanca.

El desperdicio de alimentos.

! RECORDAR:

Para beber, agua del grifo.

Los cereales, integrales.

Comprar siempre que se pueda, en el comercio local y sobre todo productos de temporada y cercanía.

Una alimentación saludable y sostenible se asocia a muchos factores:

- algunos son personales (lo que conocemos de la alimentación, lo que valoramos, las emociones asociadas, lo que sabemos hacer);
- otros son del entorno en el que se vive (familia, centro educativo, trabajo, barrio),
- y otros son sociales, más globales (producción y distribución, publicidad de alimentos, factores religiosos, culturales, etc.).

Todos ellos influyen en cómo comemos, qué compramos, cómo cocinamos. Es fundamental tenerlos en cuenta al tomar decisiones sobre nuestra alimentación.

- Es importante **comer** despacio, masticando bien, repartir los alimentos a lo largo del día, evitando ayunos prolongados o cenas muy abundantes. Realizar al menos una de las comidas diarias con otras personas y en la mesa, cuidando el momento.
- Planificar la **compra**, ajustando la cantidad y evitando el desperdicio. Escoger los alimentos a granel, o con envases reciclables o biodegradables, y comparar precios, calidad y origen, fijarse en la información de las etiquetas más que en la publicidad.
- Sobre la **preparación**, elegir formas de cocinar sencillas, con poca grasa (cocción, al vapor, plancha,...) Aprovechar los alimentos cocinados diversificando preparaciones o congelándolos. Repartir las tareas de la compra y la preparación de los alimentos de casa.
- Siempre **se puede mejorar** nuestra alimentación y promover cambios en el entorno cercano con nuestra elección de alimentos.

Acompañar nuestros hábitos alimenticios con otros estilos de vida saludables son pilares fundamentales para tener buena salud y prevenir enfermedades.



Para más información:

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es



LA ALIMENTACIÓN

para tu salud

La **alimentación**, además de una necesidad es una fuente de placer, una forma de relación social y una actividad de gran importancia para nuestra salud y nuestro entorno.

Alimentarnos de forma saludable contribuye a sentirnos bien físicamente, con nuestro peso y con nuestro cuerpo, al bienestar emocional y al rendimiento, además de ayudar a reducir problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad, cáncer, diabetes, estreñimiento, caries, etc.

La **alimentación saludable** supone combinar alimentos distintos, respetando los gustos y la cultura gastronómica, y decidiendo qué y cuánto comer. Hay muchas formas de comer sano sin renunciar al disfrute, degustando platos variados y sintiendo la alegría de compartir una comida. Es importante no solo qué comemos, sino con quién, cómo y dónde.

La **alimentación sostenible** es aquella que genera un menor impacto ambiental, optimizando los recursos naturales.

Se propone comer en cantidad adecuada, evitando el desperdicio alimentario, con productos frescos, de temporada y de proximidad, ecológicos, y que en su producción o transporte tengan un impacto ambiental más bajo.

El objetivo de una alimentación saludable y sostenible es mejorar la salud de las personas y del medio ambiente.



Frutas

Cada día, al menos 2-3 piezas



Verduras

Cada día, 2 raciones



Cereales

Cada día, 3 raciones



Lácteos (leche, yogur natural, queso)

Máximo 3 al día



Legumbres

4 raciones a la semana



Pescado

3-4 raciones a la semana



Carne

Máximo 3 raciones a la semana



Patatas y otros tubérculos

Hasta 7 días a la semana



Huevos

Hasta 4 a la semana



Frutos secos

Hasta 7 días a la semana

Mejor enteras y con piel.

Una de ellas mejor cruda; preferentemente frescas, las embotadas tienen más sal.

Pan, pasta, arroz, avena..., mejor integrales.

Son la fuente de proteínas más económica y se pueden consumir a diario.

Diversificar los tipos de pescados priorizando los pescados azules; mejor fresco y en conserva "al natural".

Priorizar las carnes menos grasas (pollo, pavo o conejo) y reducir las procesadas (embutidos, hamburguesas, salchichas).

Mejor al vapor o cocidas, controlando la cantidad.

Un puñado al día, sin sal.

Las **FRUTAS Y VERDURAS**, que sean la mitad de los alimentos que comemos.



Para beber, **AGUA** del grifo.



Para cocinar, **ACEITE**, si es posible de oliva.



Consumir **ALIMENTOS FRESCOS**, de temporada, de cercanía y ecológicos si es posible, contribuye al desarrollo rural y es más sostenible.

