

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

La **DIETA MEDITERRÁNEA** es el patrón de alimentación seguido antiguamente en los países ribereños del mediterráneo, cuando la mayor parte de los **alimentos** eran **frescos** y de **proximidad** (cultivados, pescados o criados y comprados cerca de donde se vivía) y cuando se consumían muy pocos productos elaborados por la industria alimentaria.

Es actualmente la **DIETA MÁS RECOMENDABLE PARA TODA LA FAMILIA** y en todos los hogares, porque es la que mejor se corresponde con nuestra forma de vivir y de relacionarnos con el entorno.



Tenemos a nuestro alcance todos los alimentos que la componen que son, además, de la máxima calidad: frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, pescados variados, cereales, pan, frutos secos...

Es saludable porque es rica en sustancias antioxidantes que protegen frente al deterioro celular, es baja en grasas perjudiciales para la salud (ácidos grasos saturados) y rica en grasas beneficiosas, como son los ácidos grasos monoinsaturados. Además, tiene abundantes carbohidratos complejos y fibra.



La dieta mediterránea es un buen ejemplo de dieta variada, equilibrada, completa y **SOSTENIBLE**, es decir, que aporta los nutrientes necesarios para llevar una alimentación saludable y es **RESPETUOSA CON EL ENTORNO**



Para fomentar un modelo alimentario más saludable, justo y sostenible, es importante consumir de forma consciente e informada. Se deben priorizar los **alimentos de temporada**, de **proximidad**, alimentos que se venden a granel y **sin envases**, especialmente de plástico por su difícil gestión.



Los **CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA** con un patrón de actividad física más sedentario y unos hábitos alimentarios que priorizan el consumo de comidas y bebidas ultraprocesadas y el elevado consumo de los productos de origen animal en detrimento de los de origen vegetal, influyen en el abandono de la dieta mediterránea.

Comer fuera de casa con frecuencia, elegir comida rápida y, en general, utilizar alimentos preparados por la industria alimentaria es lo que está desplazando esta dieta tradicional tan saludable.



Este cambio en el patrón de la dieta implica una mayor ingesta de calorías, azúcares y grasas saturadas y ello contribuye al aumento de los factores de riesgo de enfermedades crónicas: sobrepeso y obesidad, dislipidemias, hipertensión, aumento de enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Es una guía para crear comidas saludables y equilibradas.

- Intenta que la mayoría de tus comidas consistan en **VERDURAS Y FRUTAS: 1/2 del plato**, CUANTO MÁS MEJOR y al menos 5 raciones al día y de diferentes de colores
- Añade **PROTEÍNAS SALUDABLES: 1/4 del plato**. Legumbres, huevos, pescado, pollo y frutos secos. Limita las carnes rojas y procesadas
- Escoge **CEREALES (granos) INTEGRALES: 1/4 del plato** (pan, pasta o arroz en sus versiones integrales)

## AUMENTA



FRUTAS  
VERDURAS y HORTALIZAS  
LEGUMBRES  
AGUA  
ACTIVIDAD FÍSICA

## EVITA O DISMINUYE



ULTRAPROCESADOS  
BEBIDAS AZUCARADAS  
LÁCTEOS AZUCARADOS  
CARNES ROJAS Y PROCESADAS  
TIEMPO DE OCIO SEDENTARIO

## RECUERDA

- Elige alimentos de temporada, frescos, de proximidad y sin envases de plástico
- Consulta las etiquetas para elegir las opciones más saludables
- Cuida las cantidades: las raciones deben ser proporcionales a la edad y la complejión de cada persona

Material elaborado por el Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía. 2020

Iconos diseñados por [www.flaticon.es](http://www.flaticon.es)  
<https://es.123rf.com/?r=d>

Bibliografía utilizada:

- El plato saludable de Harvard: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Agencia de Salud Pública de Cataluña. Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: editado por la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2019.
- Guía de alimentación para la planificación de menús escolares. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

