

## LOS HÁBITOS QUE SE ESTABLECEN DURANTE LA NIÑEZ, LES ACOMPAÑARÁN TODA LA VIDA.

EL PROPÓSITO DE ESTA CAMPAÑA LANZADA DESDE LA CONCEJALÍA DE SANIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE BÉJAR ES LA IMPORTANCIA DE COMER BIEN PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

¿SABÍAS QUE EL 47% DE LOS NIÑOS PADECE EXCESO DE PESO? TRASTORNOS COMO EL SOBREPESO O LA OBESIDAD INFANTIL, DEBIDO MAYORMENTE AL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS (BOLLERÍA, APERITIVOS, REFRESCOS Y BEBIDAS AZUCARADAS ENTRE OTROS), HAN SUFRIDO UN NOTABLE INCREMENTO ESTOS ÚLTIMOS AÑOS Y SE HACE IMPRESCINDIBLE DISPONER DE HERRAMIENTAS ÚTILES PARA REVERTIR ESTA SITUACIÓN.

POR TANTO, CREEMOS QUE LA SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE Y, PARA ELLO, UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL.



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPRESCINDIBLE PARA ESTAR SANDO. COMPARTE CON TUS HIJOS ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN HACER EJERCICIO.



ES IMPORTANTE UTILIZAR ACEITE DE OLIVA, Y SI ES VIRGEN EXTRA MEJOR, PARA COCINAR Y ALIÑAR.



RECUERDA QUE EL AGUA ES SIEMPRE LA MEJOR BEBIDA. NO CONSUMAS REFRESCOS NI BEBIDAS AZUCARADAS.



NO OLVIDES ACOMPAÑAR LAS COMIDAS CON UNA FRUTA (NO CON ZUMOS), PREFERIBLEMENTE DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD.



ES RECOMENDABLE LIMITAR EL CONSUMO DE SAL. LO PUEDES SUSTITUIR POR ESPECIAS O HIERBAS AROMÁTICAS PARA REALZAR EL SABOR DE LAS COMIDAS.



Y SOBRE TODO REDUCE EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS: QUE TIENEN HARINA REFINADA, MUCHO AZÚCAR Y GRASAS REFINADAS Y/O HIDROGENADAS Y SACIAN MUCHO MENOS.



Ayuntamiento de Béjar. Concejalía de Sanidad

C.M.C. San Francisco. Ronda de Navarra, nº 7 - Tfno.: 923 400 115

37700 - Béjar - Salamanca

sanidad@aytobejar.com

# LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS GARANTIZAN TU BIENESTAR HOY Y MAÑANA



## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Proporciones y propiedades de los grupos de alimentos

¿Conoces las propiedades de cada grupo de alimentos? ¿Qué aportan a nuestros hijos y cuántas veces hay que incluirlos en las comidas?



» 50%

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Ocupan, al menos, la mitad del plato de las comidas principales. Deben consumirse preferentemente frescas, de temporada y de proximidad.

Aportan muy poca energía pero proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para mantener la salud y regular las funciones del organismo, como por ejemplo tener una buena digestión. La patata no cuenta como una hortaliza.

» 25%

#### CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES

Ocupan un cuarto del plato. Proporcionan las proteínas necesarias para construir y reparar las células del cuerpo, favoreciendo el crecimiento correcto de los huesos y músculos.

Este grupo incluye las carnes magras, los pescados, los huevos, las legumbres (garbanzos, alubias, guisantes, habas, etc.) y los frutos secos. Las legumbres se incluyen en este grupo por ser ricas en proteínas pero también contienen una cantidad considerable de hidratos de carbono, por lo que también podrían incluirse en el grupo de color amarillo. Se recomienda complementarlas con cereales para conseguir una proteína de alta calidad nutricional.

Es recomendable limitar el consumo de carnes rojas, embutidos frescos o curados, ahumados, fiambres, etc., por su alto contenido en grasas saturadas. Todos los cárnicos procesados, además, son ricos en sal.

» 25%

#### CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS

Ocupan un cuarto del plato. Este grupo incluye pan, pasta, arroz, maíz, cuscús o quínoa, preferiblemente integrales, y tubérculos como la patata.

Aportan hidratos de carbono complejos que proporcionan energía saludable al organismo, y por tanto, deben estar presentes en todas las comidas principales.

Además aportan fibra y algunas vitaminas y minerales. Las legumbres también pueden ocupar este cuadrante, porque además de su alto contenido en proteínas también aportan hidratos de carbono complejos.

## Otros grupos de alimentos necesarios

### FRUTAS

Las frutas, al igual que las hortalizas, son clave en la alimentación saludable, pues aportan nutrientes difíciles de encontrar en otros grupos de alimentos tales como algunas vitaminas, fibra y minerales.

Es recomendable que la fruta sea el postre de preferencia.

Hay que comer al menos tres al día y cuanto más variadas mejor, eligiendo las frescas, de temporada y, a ser posible, de proximidad.

### LÁCTEOS

Los lácteos, especialmente los quesos, son alimentos ricos en proteínas, por lo que también pueden encajar en el cuadrante de las carnes, huevos, pescados y legumbres. Son fuente de calcio de buena biodisponibilidad. Se recomienda de 2 a 3 raciones al día.

Es aconsejable que los yogures sean naturales y sin azúcar, además de limitar el consumo de quesos curados por su alto contenido en grasas y sal.

### GRASAS Y FRUTOS SECOS

Usa el aceite de oliva como grasa principal o exclusiva para cocinar y aliñar tus comidas, y mejor si es virgen extra. El aceite de oliva es un alimento clave en la dieta mediterránea y su especial sabor y características sensoriales, facilitan el consumo de alimentos saludables como las hortalizas, pescados y legumbres. Se deben tomar de 3 a 6 raciones al día. Limita el consumo de otras grasas como la mantequilla y la margarina.

Los frutos secos (almendras, avellanas, nueces, etc.) y semillas (girasol, sésamo, etc.), preferentemente crudos y sin sal, pueden completar la dieta de un día a partir de pequeñas cantidades como ingredientes en ensaladas, guisos o formando parte de desayunos o meriendas. Es recomendable 1 ración al día.



RECUERDA QUE ESTA GUÍA QUE TIENES EN TUS MANOS CONTIENE CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN, SI TIENES DUDAS Y/O PARA AMPLIAR INFORMACIÓN RECOMENDAMOS QUE TE DIRIJAS A UN PROFESIONAL.