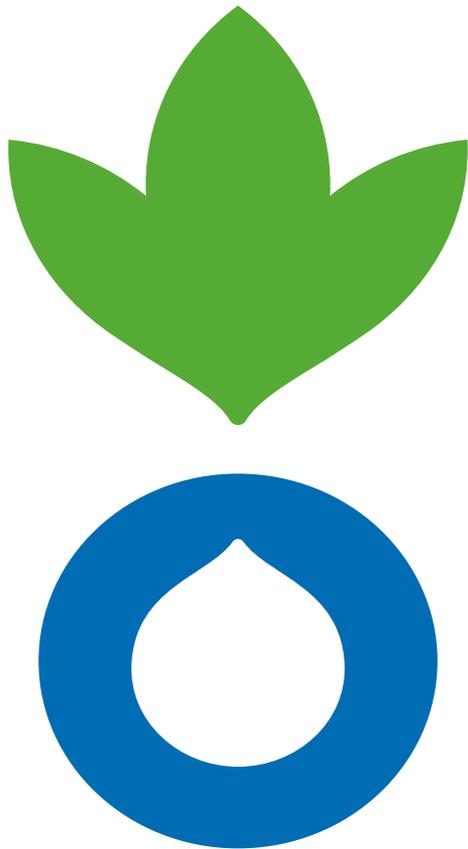


MEJORA DE LA NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

PLAN DE ACCIÓN





Primera parte basada en el libro *Coaching Nutricional: Haz que tu dieta funcione* de Yolanda Fleta y Jaime Giménez.

Adaptación de **Cristina Cózar**, coordinadora investigación Proyecto de Innovación Social sobre Itinerarios de Empleo con Enfoque de Vida Saludable, en Acción contra el Hambre.

Estudio realizado dentro del Proyecto

Montemadrid Vives Emplea Despega

San Cristóbal promovido por

Acción contra el Hambre y **Fundación Montemadrid**, financiado por la **Fundación Montemadrid** y el **Fondo Social Europeo**, y con la colaboración del **Grupo de Investigación EPINUT**, de la Universidad Complutense de Madrid, la **Fundación Alimentación Saludable**, y **Nutritional Coaching**, expertos en asesoramiento nutricional, coaching nutricional y nutrición deportiva.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN _____ 7

Mañana empiezo: Superar la resistencia al cambio
 Tomar conciencia: Asumo mi responsabilidad
 Orientarse a soluciones: Tengo o recupero la confianza en mí

ACTIVIDADES COACHING NUTRICIONAL _____ 11

1. La Tarjeta de Beneficios _____ 12
2. Visualizo el Futuro Deseado _____ 13
3. Plan de Acción _____ 14
4. Lista de Razones Saboteadoras que te alejan de tu objetivo _____ 16
5. La Balanza _____ 17
6. Reflexiona _____ 18
7. La Escala del Hambre _____ 19
8. Técnica HEVA _____ 20
9. Creencias Limitantes _____ 21
10. La Rueda de la Alimentación _____ 22

VALORACIÓN DE LA CALIDAD DE TU DIETA _____ 24

Temas principales:

1. ¿Qué comer? ¿Cómo tener una Alimentación Equilibrada? _____ 26

- 1.1. Pirámide de la Alimentación (Pirámide de NAOS) _____ 27
- 1.2. ¿Conoces el “Método del Plato”? _____ 28
- 1.3. ¿Y para beber? _____ 29
- 1.4. El Azúcar _____ 30
- 1.5. La Sal _____ 33



2. ¿Qué comprar? ¿Cómo realizar una Compra Saludable y Responsable? _____ 34

- 2.1. La importancia de planificar mi Menú Semanal _____ 35
- 2.2. La Lista de la Compra _____ 36
- 2.3. Aprendo a leer el Etiquetado de los Productos _____ 37
- 2.4. Compra Responsable con el medioambiente _____ 41

3. ¿Qué hacer para mantener unos Hábitos de Vida Saludables? _____ 42

- 3.1. El primer paso es conocerse _____ 43
- 3.2. ¿Cuándo debo preocuparme y acudir a profesionales? _____ 46
- 3.3. La Obesidad en el centro de muchos problemas de salud _____ 47
- 3.4. Alimentación y Emociones _____ 48
- 3.5. Cuerpo sano en mente... ¡Motivada! _____ 49
- 3.6. No hay salud sin descanso _____ 53

PLANIFICACIÓN: _____ 56

- Diseña tu menú Semanal _____ 56
 Diseña tu menú Mensual _____ 58



INTRODUCCIÓN

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente, por lo que el impacto que tiene el desempleo sobre la salud de quienes lo sufren y su entorno familiar y social es grande (Bambra, 2010)¹.

Diversos estudios han abordado la **importancia del empleo** como una parte integradora de la identidad del individuo proporcionándole distintos **beneficios como el bienestar físico y mental, la autoestima, e integración social**, entre otros (Ferrie, 2000² y Ferrie et al. 2003³).

Esta guía pretende ofrecer una serie de actividades e información general para que las personas puedan adquirir una visión más real de su estado nutricional y poner en práctica las herramientas básicas necesarias para iniciar el **cambio hacia una vida más saludable** y a su vez, con este cambio aumenten sus oportunidades de **adquirir y/o mantener un empleo**.

¹Bambra C. (2010). Yesterday once more? Unemployment and health in the 21st century. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 64:213-215.

²Ferrie, J.E. (2000). Le conseguenze sulla salute della precarietà del lavoro. In: Quaderni della salute pubblica, lavoro precario e salute, gli effetti della precarietà del posto di lavoro sulla salute e benessere in un'attenta analisi dell'OMS (Ufficio regionale per l'Europa).

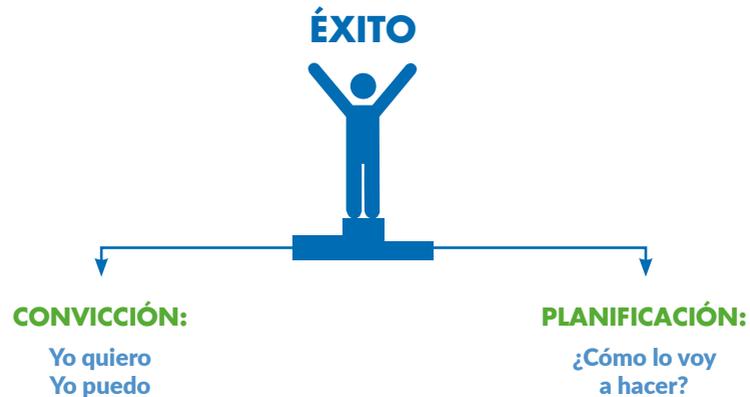
³Ferrie, J.E., Shipley, M.J., Stansfield, S.A., Davey Smith, G., y Marmot, M. (2003) Future uncertainty and socioeco-nomic inequalities. *Soc Sci & Med*, 57:637- 646.



MAÑANA EMPIEZO: SUPERAR LA RESISTENCIA AL CAMBIO

« Nadie puede convencer a otro de que cambie. Cada uno de nosotros custodia una puerta del cambio que sólo puede abrirse desde adentro. »

MARILYN FERGUSON



El éxito depende de que seas capaz de cambiar tu manera de comer, tu conducta alimentaria, y de que sepas mantenerla en el tiempo.

Esto normalmente requiere esfuerzo y motivación por tu parte, sobre todo al inicio, cuando tienes que incorporar nuevas rutinas y hábitos.

¡¡AQUÍ TE APOYAREMOS HASTA CONSEGUIRLO!!

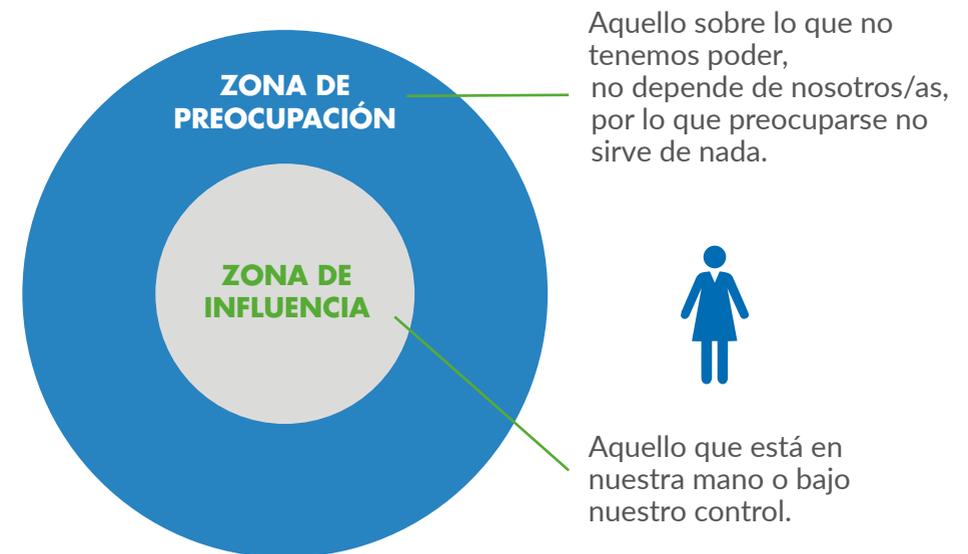


TOMAR CONCIENCIA: ASUMO MI RESPONSABILIDAD

No hay nadie más responsable de lo que se consigue o de lo que no se consigue que uno mismo/a.

**El éxito depende de ti
Tú lideras tu propia vida, tomas tus decisiones.**

Hacerte responsable de tus acciones es algo que puedes aprender a hacer y que puedes mejorar con la práctica.



S. Covey Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva



ORIENTARSE A SOLUCIONES TENGO O RECUPERO LA CONFIANZA EN MÍ

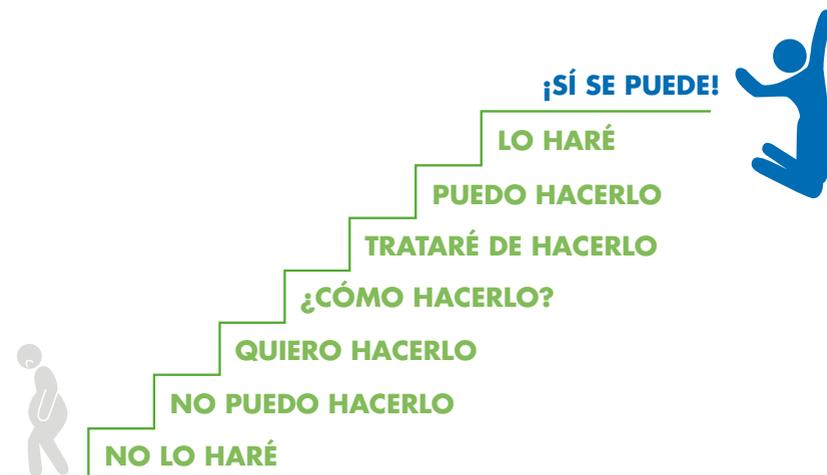
Cuando confías en ti mismo/a y en tus posibilidades, actúas en consecuencia y con el convencimiento de que vas a conseguir lo que te propones.

¿En qué, cuándo y cómo puedo cambiar?

NO IMPORTA LOS ERRORES QUE HAYAS COMETIDO O LAS VECES QUE HAYAS CAÍDO ANTERIORMENTE

¿Qué puedes aprender de ese “error”?

Observa la situación con perspectiva para identificar cuáles han sido los elementos clave e intenta solucionarlos.



¿EN QUÉ ESCALÓN ESTÁS COLOCADO/A HOY?



ANTES DE COMENZAR... TE PROPONEMOS

**ACTIVIDADES
MUY INTERESANTES**



LA TARJETA DE LOS BENEFICIOS

¿Para qué quiero... (escribe tu objetivo)?

Genera tu propia lista de “para qué’s”

Por ejemplo:

- Para estar más saludable
- Para prevenir posibles enfermedades
- Para ponerme los vaqueros que tanto me gustan y tengo guardados.
- Para recuperar el peso que tenía antes
- Para sentirme bien conmigo mismo/a
- Para hacer ejercicio sin cansarme
- Para ser un buen ejemplo para mis hijos e hijas

Mi tarjeta de los beneficios.



VISUALIZA EL FUTURO DESEADO

Cierra los ojos. Piensa que ha pasado un año y ya has conseguido el cambio que te propones...

1. ¿Qué cambios ves en ti físicamente? ¿Qué ropas llevas?
2. ¿Cómo te sientes? ¿Qué sensaciones tienes?
3. ¿Qué cosas estás haciendo diferentes?
4. ¿Cuáles son los pensamientos que tienes ahora con respecto a la comida?
5. ¿Qué ha cambiado ahora que ya has resuelto tu problema con tu manera de comer y realizar ejercicio?



3 PLAN DE ACCIÓN

1. Objetivo específico ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más concreto posible.

Por ejemplo: mejorar mis hábitos alimenticios, superando mis excesos del fin de semana para lograr alcanzar los 58 kg.

--

Valora de 0 a 10:

2. ¿Qué importancia tiene para mí conseguir este objetivo?

(Me da igual) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Muchísima)

3. ¿Cuánta confianza tienes para conseguirlo?

(Me da igual) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Totalmente seguro/a)

4. Acciones: Escribe abajo todas las cosas que te pueden ayudar a conseguir tu objetivo. Marca la casilla cuando lo hayas realizado.



TE DEJAMOS ALGUNOS EJEMPLOS

LO QUE PUEDO HACER MÁS

- Comer más fruta
- Comer más verdura
- Añadir más fibra a mi dieta
- Usar métodos de cocción más saludables
- Comer raciones más pequeñas
- Tener snacks sanos
- Aumentar mi actividad física
- Beber más agua
- Mejorar la calidad de mi sueño/descanso
- Relajarme más
- Disfrutar más de mi tiempo libre
- Tener más contacto social
- Aprender sobre alimentación
- Mejorar mi estado de ánimo
- Gestionar mejor mis emociones
- Ser más consciente de lo que como
- Gestionar mejor mi tiempo
- Otros

LO QUE PUEDO HACER MENOS

- Comer menos fast food
- Comer menos bollería industrial
- Comer menos grasas saturadas
- Tomar menos azúcar
- Optar por segundos platos con menos frecuencia
- Saltarse menos comidas
- Estar menos tiempo sentado/a
- Ver menos la televisión o estar con el ordenador/móvil
- Tener menos estrés
- No recurrir a la comida como consuelo o por aburrimiento
- Otros



4 LISTA DE RAZONES SABOTEADORAS QUE TE ALEJAN DE TU OBJETIVO

((El que quiere hacer algo encontrará un medio, El que no, encontrará una excusa.))

Valora del 1 al 10 cuánto te identificas con estas afirmaciones:
(1: no me identifico nada - 10: me identifico totalmente)

RAZONES SABOTEADORAS	VALORACIÓN DEL 1 AL 10
1. No tengo tiempo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Yo no me encargo de cocinar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Tengo mucha vida social	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Como en el trabajo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Tengo que cocinar para toda la familia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Tengo mucha ansiedad	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Como muy rápido	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Para vencer las excusas que te limitan, debes recuperar el control de la situación. Esto quiere decir que debes observarlas desde la perspectiva de que no es la excusa la que manda sobre ti, si no tú sobre ella. Normalmente piensas que estás dejando de hacer algo a causa de un motivo que no has podido evitar, pero en realidad tú también estás tomando una decisión en ese momento, aunque parezca todo lo contrario.



5 LA BALANZA

Sopesa los pros y los contras del cambio que quieres hacer.

	NO CAMBIAR NADA	HACER CAMBIOS
¿QUÉ TIENE DE BUENO?		
¿QUÉ TIENE DE MALO?		



6 REFLEXIONA

Analiza tus respuestas a las siguientes preguntas para identificar algún punto de mejora.



7 LA ESCALA DEL HAMBRE

Valora tu nivel de hambre antes de cada comida, y tu grado de saciedad posterior, utilizando la siguiente escala:

10.	Sientes nauseas.
9.	Hinchado/a, muy lleno/a.
8.	Incómodamente lleno/a.
7.	Lleno/a.
6.	Cómodamente lleno/a, satisfecho/a.
5.	Ni lleno/a ni hambriento/a.
4.	Ligeramente hambriento/a.
3.	Hambriento/a.
2.	Hambre voraz.
1.	Desmayado/a, mareado/a de hambre.

Adaptado de Omichinski: You count , Calories Don ´t

8 TÉCNICA HEVA

La técnica “HEVA” es una estrategia para ayudarte a recordar cuatro aspectos muy importantes a la hora de comer:

HAMBRE

¿Cuál es tu nivel de hambre y saciedad?

EMOCIÓN

¿Estás comiendo para calmar una emoción o es realmente hambre fisiológica la que tienes?

VELOCIDAD

¿Estás comiendo rápido o lento?

ATENCIÓN

¿Dónde estás poniendo el foco de atención mientras comes?

Esta técnica se combina con la práctica de la meditación centrada en la respiración y el escáner corporal.

Meditación nutricional

Puedes encontrar varios vídeos en internet sobre esta técnica.

9 CREENCIAS LIMITANTES

Tus creencias crean tu mundo y tu realidad. Son la manera cómo entiendes la vida. Le dan sentido a lo que haces, o más bien, sientan las normas de lo que haces o dejas de hacer. También en tu alimentación hay una serie de creencias que de alguna manera te están condicionando. Por ejemplo, quien cree que no tiene fuerza de voluntad.

Valora del 1 al 10 cuánto te identificas con estas afirmaciones: (1: no me identifico nada - 10: me identifico totalmente)

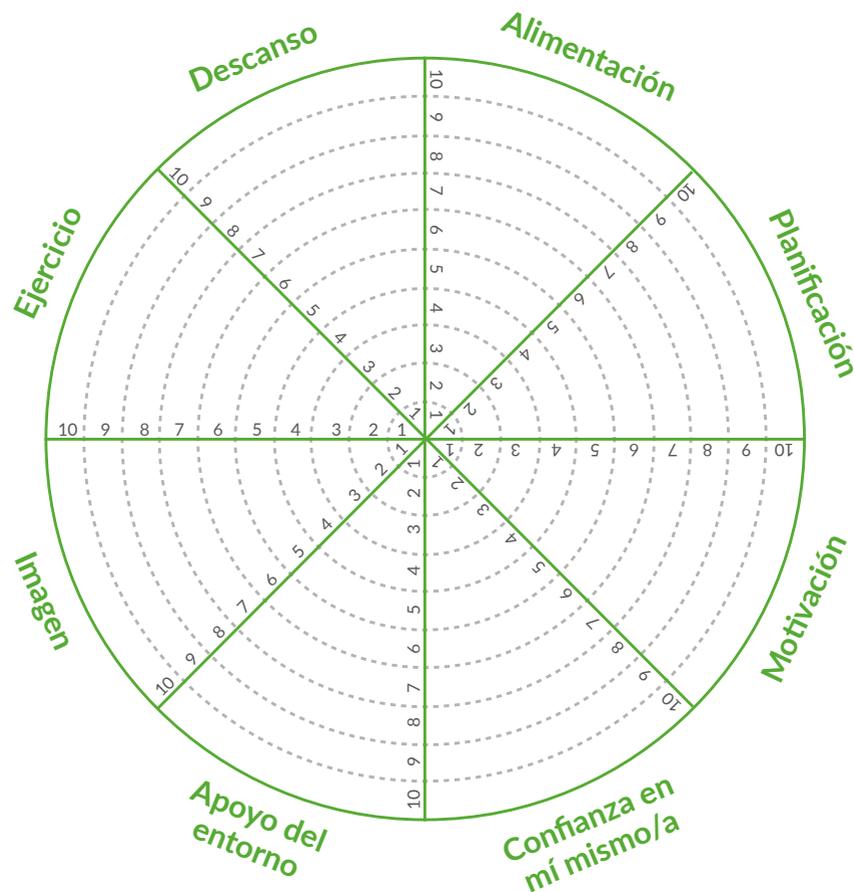
AFIRMACIÓN (CREENCIA)	PUNTUACIÓN
Si me muestro tal como soy, me vuelvo vulnerable.	
Yo soy así, no puedo cambiar.	
Soy una persona poco interesante.	
Las demás personas son mejores que yo y pueden superar los obstáculos con más facilidad.	
No soy capaz de conseguir mis objetivos en el plazo que me propongo.	
He de ser el/la mejor de todos/as.	
Si delego las cosas no saldrán bien y estarán fuera de mi control.	
Si quieres que una tarea salga bien, hazlo tú mismo/a.	
Si mostrara mis verdaderos sentimientos, las demás personas podrían emitir juicios en contra.	
Si cambio, las demás personas no lo entenderán.	
Tengo que contar con la aprobación de las personas importantes en mi vida.	
Cuánto más agradable sea, mejor se comportarán los y las demás conmigo.	
Cuando me piden que haga algo por alguien, me cuesta decir no.	

Con las frases que hayas puntuado con un 7 o más, reflexiona acerca de qué manera te está limitando.



10 LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

Señala en cada una de las áreas tu grado de satisfacción de 0 a 10.



EXPLICACIÓN DE CADA ÁREA DE LA RUEDA

1. Alimentación: te sientes satisfecho/a con tu pauta nutricional, es equilibrada y variada o te resulta aburrida o escasa, te ajustas al tamaño correcto de las raciones o te cuesta decir basta cuando estás comiendo, comes las cinco ingestas recomendadas o por el contrario no tomas nada fuera de las comidas principales o picas demasiado entre horas, la mayoría de las veces alimentos poco saludables.

2. Planificación: planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de comidas para que haya un equilibrio en tu alimentación, tienes en cuenta celebraciones o todo lo contrario.

3. Motivación: tienes motivación para llevar a cabo las acciones que te conducen a tu objetivo, necesitas reforzar tu motivación porque no te sientes lo suficientemente entusiasmado/a.

4. Confianza en ti mismo/a: crees totalmente en tu capacidad para conseguirlo o por el contrario dudas de ella.

5. Apoyo del entorno: tienes apoyo de las personas que te rodean o más bien tienes un entorno sabotador.

6. Imagen personal: estás a gusto con la imagen de ti mismo/a, cuidas tu aspecto físico o no te puedes ni mirar al espejo.

7. Ejercicio: practicas ejercicio físico de manera regular 3-4 días a la semana, o más de 150 minutos a la semana o llevas una vida más bien sedentaria.

8. Descanso: duermes lo suficiente entre 7-8 horas diarias seguidas por la noche o tienes ciertos desequilibrios de sueño, duermes fuera de los periodos de descanso nocturnos, tienes un nivel de estrés elevado o buscas espacios de relajación.

¿Qué áreas están mejor y cuáles podemos mejorar?



PARA CONTINUAR...

VALORA LA CALIDAD DE TU DIETA.



Vamos a valorar la frecuencia de consumo de alimentos y la calidad de las elecciones alimentarias de una persona adulta sana, con la finalidad de obtener un resultado global que nos permita conocer en qué puntos debemos mejorar nuestra alimentación.



Pincha [aquí](#) para realizar la encuesta y ver los resultados o entra en:

www.nutricion.org → recursos y utilidades → encuesta de calidad de la dieta

El cuestionario ha sido desarrollado por la



Ahora que ya has analizado cuál es tu situación actual y lo que quieres conseguir para mejorar tus hábitos de vida saludable te ofrecemos más información sobre...

1. ¿QUÉ COMER? ¿CÓMO TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

2. ¿QUÉ COMPRAR? ¿CÓMO REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE Y RESPONSABLE?

3. ¿QUÉ HACER PARA MANTENER UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?

Información basada en **EVIDENCIA CIENTÍFICA** y en la **DIETA MEDITERRÁNEA**, puesto que la dieta tradicional de España y de los países que rodean al mar Mediterráneo está reconocida como una de las dietas más equilibradas y saludables del mundo. Además, supone un patrón de alimentación que podemos seguir fácilmente dada su proximidad, y principalmente porque está basada en el consumo de alimentos frescos, de temporada y locales.

No entraremos en preferencias, ni intolerancias o alergias alimentarias, o problemas de salud específicos. Para ello, recomendamos **acudir siempre a un profesional de la salud/nutrición.**



1 ¿QUÉ COMER? ¿CÓMO TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?



Para mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades es necesario seguir un estilo de vida saludable en el que tiene una gran importancia la alimentación.

Entendemos por **alimentación saludable** aquella que nos aporta los alimentos necesarios para mejorar o mantener nuestra salud en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento).

Además de ser saludable tiene que ser equilibrada, es decir, contener la cantidad y proporción de elementos necesarios para garantizar nuestra salud física y mental.

1.1. PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN (Pirámide de NAOS)

Te presentamos la pirámide de la Alimentación de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que muestra de manera gráfica y sencilla los alimentos y las cantidades que han de consumirse para seguir una alimentación saludable.



Para más información visita:

www.aesan.gob.es/ - Nutrición - Estrategia NAOS - Pirámide NAOS

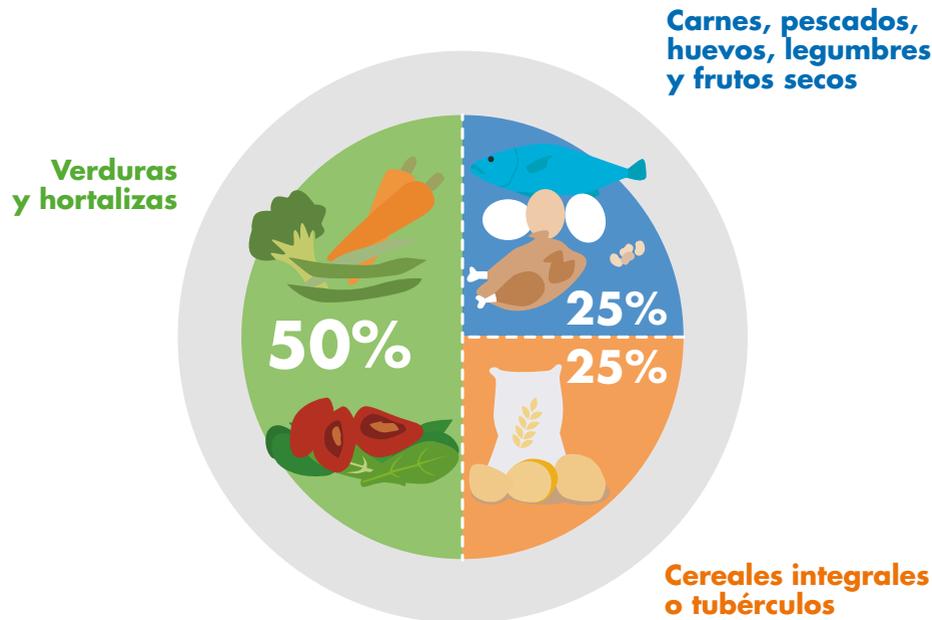
Es importante que elijas **formas de preparación saludables** (a la plancha, horno, a vapor, hervido, microondas, wok) para que, además de mejorar su sabor, no añadas un exceso de calorías a tu dieta.



1.2. ¿Conoces el MÉTODO DEL PLATO?

Ya hemos visto los alimentos que van a constituir nuestra dieta. Ahora, ¿cómo los distribuyo de manera equilibrada en una comida? Vamos a utilizar la estructura del PLATO SALUDABLE o el MÉTODO DEL PLATO, el cual se distribuye de la siguiente manera:

EL INTERIOR DEL PLATO



Siguiendo este modelo podemos elaborar un menú de un plato único o dos platos, pero que contenga cada uno de los alimentos y en las proporciones recomendadas.



1.3. ¿Y PARA BEBER?

Algunas bebidas saludables son:



Café



Infusiones



Zumos de frutas naturales

(todas sin azúcar añadido)

Pero sobre todo... BEBE AGUA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda beber entre 2 y 2,5 litros al día para una persona adulta (unos 8 vasos de agua al día). El agua es la bebida de elección y la más saludable para mantenerte hidratado ya que no contiene ni azúcares, ni edulcorantes ni alcohol que pueden resultar perjudiciales para tu salud.



ALGUNOS CONSEJOS PARA BEBER MÁS AGUA:

- Ten siempre una botella o un vaso de agua a la vista.
- Bebe agua durante las comidas.
- Ponte alarmas para beber un vaso de agua cada 20-30 minutos, ya verás como a los pocos días tu cuerpo empezará a pedirte sin necesidad de recordártelo.
- Si en invierno no te apetece, toma infusiones.



El alcohol no forma parte de una alimentación saludable y su consumo debe limitarse a ocasiones puntuales y no frecuentes.



1.4. EL AZÚCAR

¿Sabías que actualmente consumimos **5 VECES** más azúcar que la cantidad recomendada?

La Organización Mundial de la Salud recomienda no pasar de los **25 gr al día** unas 6 cucharaditas de postre.



El consumo habitual y excesivo de azúcar provoca que entres en un círculo vicioso, el cual genera unos síntomas desagradables en tu organismo, entre ellos destaca la **falta de energía**, y ser el desencadenante de padecer varias **enfermedades** como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular así como distintos tipos de cáncer.

También está muy relacionado con la **ansiedad** por obtener una “recompensa inmediata” ante situaciones complicadas de nuestra vida.



El azúcar añadido a los productos industriales puede alterar la sensibilidad de tus papilas gustativas y provocar cierta dependencia a estos productos.



Alimentos con alto contenido en azúcar de los que no solemos ser conscientes

- Galletas de avena o integrales
- Leches vegetales
- Pizzas congeladas
- Sándwiches envasados
- Aguas de sabores
- Sopas enlatadas
- Salsa de tomate
- Aderezos para ensaladas

Alternativas más saludables para “desengancharse” del azúcar

- Dátiles, higos, peras
- Plátano maduro
- Zumo de naranjas dulces
- Zanahoria cocida
- Fruta desecada (sin azúcar añadida)
- Cacao 0%
- Vainilla o canela

El azúcar moreno, la panela, la miel...tienen el mismo poder calórico que el azúcar blanco, con iguales consecuencias negativas para la salud. Los edulcorantes suelen tener menos calorías, pero su exceso también puede ser perjudicial.





Existen 3 tipos de endulzantes o edulcorantes:

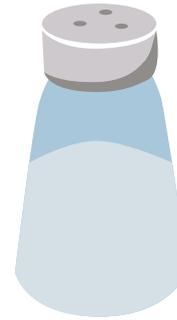
Azúcares tradicionales o naturales	Polialcoholes o "azúcares alcohol"	Edulcorantes intensivos
<ul style="list-style-type: none"> • Son muy calóricos: 4 kcal/g en el caso del azúcar y la fructosa, y 3 kcal/g en el caso de la miel. • Provocan caries. 	<ul style="list-style-type: none"> • Son de origen natural y están presentes en diferentes vegetales y frutas como las manzanas, peras o ciruelas, entre otras. • Su aporte calórico es escaso y en dosis elevadas pueden tener un efecto laxante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Edulcorantes capaces de endulzar entre 50 y 2.500 veces más que el azúcar. • Apenas aportan calorías. • Son aditivos. • Se cuestiona su seguridad si se sobrepasa el límite recomendado.
Sacarosa, fructosa, lactosa, maltodextrina, la miel o melazas, jarabes de maíz, Agave o arce, entre otros.	Sorbitol, manitol, isomaltitol, maltitol, lactitol, xilitol y eritritol.	Aspartamo, ciclamatos, sacarina, acesulfamo K, sucralosa, taumatina, neohesperidina y estevia.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE AZÚCAR NATURAL Y AZÚCAR AÑADIDO?

 AZÚCAR NATURAL	 AZÚCAR AÑADIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Naturalmente presente en algunos alimentos como frutas y verduras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Añadidos de manera intencionada.
<ul style="list-style-type: none"> • Estos azúcares no tienen consecuencias negativas en nuestra salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentes sobre todo en productos ultraprocesados.
<ul style="list-style-type: none"> • No existe limitación en su consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el consumo de azúcar a menos del 10% de las calorías diarias, siendo por debajo del 5 % más beneficioso para nuestra salud.
<ul style="list-style-type: none"> • Necesarios y saludables 	<ul style="list-style-type: none"> • NO son necesarios ni saludables.



1.5. LA SAL



¿Sabías que actualmente consumimos el **DOBLE** de sal de la cantidad recomendada?

La Organización Mundial de la Salud recomienda no pasar de los **5 gr al día**, una cucharada de postre.

Esta cantidad incluye tanto a la sal que añadimos como la que llevan añadida los alimentos y productos (ultraprocesados, embutidos, jamón, salchichas, quesos, platos preparados, anchoas, encurtidos, salsa, etc.).

La sal marina o la sal del Himalaya no tienen propiedades nutricionales más saludables que la sal de mesa común.

Se recomienda consumir sal yodada

Se yoda la sal para evitar la deficiencia de yodo porque está poco presente en los alimentos habituales y este es necesario para nuestro sistema nervioso, prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, infartos, ictus y mortalidad en general, y además es muy importante para el correcto crecimiento en la etapa infantil.

Alimentos con alto contenido en sal que podemos no saber:

- Embutidos y quesos
- Enlatados
- Bolsas de aperitivos
- Frutos secos salados
- Sopas, caldos y pastillas de caldos
- Galletas y bollería
- Cereales de desayuno
- Productos precocinados

Alternativas más saludables para dar más sabor a nuestros platos

- Todos los condimentos o hierbas aromáticas como el azafrán, canela, clavo, curry, jengibre, nuez moscada, albahaca, anís, cilantro, eneldo, estragón, hinojo, laurel, menta, orégano, perejil, romero, tomillo, pimentón...





2

¿QUÉ COMPRAR? ¿CÓMO REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE Y RESPONSABLE?



2.1. LA IMPORTANCIA DE PLANIFICAR MI MENÚ SEMANAL

¿Por qué debo pensar en las comidas de toda la semana o todo el mes, y cada semana?

- Porque así podemos hacer un balance de comidas variadas y equilibradas a lo largo de la semana.
- Porque de esta manera controlamos que no nos falte ningún nutriente.
- Porque aprovechamos los ingredientes disponibles que tenemos en casa, consumimos lo que está próximo a caducar y no tiramos comida.
- Porque ahorramos tiempo y dinero.

La manera más fácil es organizarnos cada día de la semana pensando grupos de alimentos para comida y cena, y después sustituir el planing por recetas saludables, por ejemplo:

LUNES: Legumbres, carne	MARTES: Pasta, pescado
MIÉRCOLES: Carne, arroz	JUEVES: Legumbres, pescado
VIERNES: Carne, arroz	SÁBADO: Pescado, huevo
DOMINGO: Pasta, carne	



Recuerda añadir verduras y hortalizas a todos tus platos para que no te falte fibra y vitaminas.



2.2. LA LISTA DE LA COMPRA

¿QUÉ NECESITO COMPRAR?

Mira primero qué tienes en casa y anota lo que te falta en base a tu planificación del menú semanal/mensual.

Compra por necesidad y no por capricho.

Haz la lista por categoría de productos (higiene, alimentación, bebidas, cuidado infantil, mascotas...) y en alimentación, tener en cuenta que con lo que compramos tengamos todos los grupos nutricionales cubiertos.

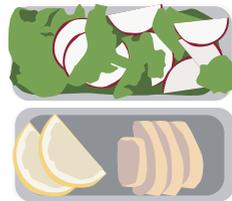
¿CON QUÉ FRECUENCIA VOY A COMPRAR?

Compra productos que sean más perecederos una vez por semana. De esta forma los compramos a la par que van a consumirse.

¿CÓMO PUEDO AHORRAR TIEMPO Y DINERO?

En una compra mensual, compra productos más duraderos y demás productos de limpieza, higiene...aprovechando las ofertas por la compra de mayores cantidades.

¿Has probado con el batch cooking?



Batch Cooking también conocida como meal prep, significa «cocinar por lotes» y es una manera de organizar las comidas y las cenas de la familia para poder cocinar en un día y durante la semana tener solo que calentar o combinar los alimentos ya listos, para ahorrar muchísimo tiempo pero también dinero, comiendo sano y equilibrado.



RECOMENDACIONES A LA HORA DE IR A HACER LA COMPRA:

1. Ceñirnos a la lista de la compra.
2. No ir a comprar con hambre.
3. Evitar los pasillos con alimentos menos saludables.
4. No comprar esos alimentos que no debemos comer.
5. Ir directamente a los productos que necesitamos y no dar vueltas por todo el supermercado.

2.3. APRENDO A LEER EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS

Para tener una dieta saludable y realizar compras seguras y responsables, debemos fijarnos en el etiquetado de alimentos. En él está la clave para saber lo que comemos.

¿POR QUÉ LEER LAS ETIQUETAS?

1. Nos ayuda a tomar decisiones que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
2. Nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.
3. Nos ayuda a comparar productos y a elegir alternativas más adecuadas.



¿QUÉ INFORMACIÓN NOS INTERESA?

- La denominación o descripción del producto
- La lista de ingredientes
- La composición nutricional
- La fecha de caducidad o de consumo preferente
- El modo de conservación y/o preparación
- El país de origen

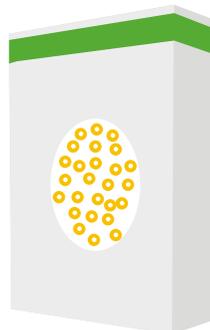


Huye de los ultraprocesados

¿CÓMO IDENTIFICAR SI UN PRODUCTO ES UN BUEN PROCESADO?

Por lo general, se considera “ultraprocesado” a todo alimento que contenga más de 5 ingredientes, y que además entre los cuales figuren: azúcares, harinas refinadas, aceites vegetales refinados, aditivos o sal.

Los aditivos alimentarios son sustancias que se añaden a los alimentos para mantener o mejorar su inocuidad, su frescura, su sabor, su textura o su aspecto. Los podemos identificar en el listado de ingredientes porque todos empiezan con la letra E-(XXX) seguido de tres cifras.



¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS?

LISTA DE INGREDIENTES:

Ordenados de mayor a menor según su cantidad. Evitar los que tienen más de 5 ingredientes y muchos aditivos E- (ultraprocesados).

VALOR ENERGÉTICO:

Siempre fijarse en los valores por 100g de producto, no en los valores por ración.

GRASAS:

Evitar los que superen el 30%. Las saturadas no deberían superar la mitad del total de grasas.

HIDRATOS DE CARBONO:

Fijarse en el contenido de azúcares. Se recomienda que sea menor de 5g por cada 100g. Si supera los 10g/100g se considera alto contenido de azúcar.

Ingredientes: Cereales 69%, azúcar, aceite de girasol alto oleico 18%, sal, suero lácteo en polvo, gasificantes (carbonatos de amonio y de sodio), leche desnatada en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, aromas, antioxidantes (E 304, E 306), vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA	POR 100GR	1=10GR
Valor energético	478Kcal	48Kcal
Grasas	18g	1,8g
de las cuales saturadas	1,7g	0,2g
Hidratos de carbono	72g	7,2g
de los cuales azúcares	20g	2,0g
Fibra Alimentaria	2,5g	0,3g
Proteínas	5,7g	0,6g
Sal	1,1g	0,11g

VITAMINAS	POR 100GR	%VRN
Tiamina	0,50mg	45%
Riboflavina	0,60mg	43%
Niacina	6,5mg	41%
Vitamina B6	0,70mg	50%
Ácido Fólico	72,0µg	36%
Vitamina B12	0,40µg	16%
Ácido Pantoténico	2,7mg	37%

PROTEÍNA: Se puede considerar alto en proteína cuando supera el 20% del total de la composición.

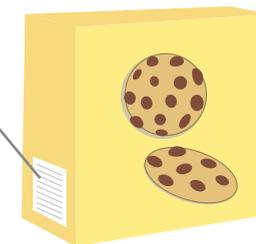
FIBRA: se considera alto contenido en fibra si supera los 6gr por cada 100g.

SAL/SODIO: Se recomiendan productos con menos de 0.25g por cada 100g. Se considera mucha sal si supera 1.25g/100g.

VITAMINAS Y MINERALES: Se considera con alto contenido en algún micronutriente si supera el 30% de la cantidad diaria recomendada.



No te fijes solo en las calorías y en las grasas, no es lo más importante y entra más en detalle (azúcares, grasas saturadas y sal).



Entra [aquí](http://www.aesan.gob.es) para más información o visita: www.aesan.gob.es

También existen numerosas apps que te pueden ayudar a descifrar las etiquetas de los productos.



¿CÓMO DESENMASCARAR AL AZÚCAR?

1. Si miramos en la lista de ingredientes, encontramos la palabra **AZÚCAR** o alguno de estos **sinónimos**:

jarabe o sirope de maíz de alta fructosa
(el más común de todos, después del azúcar)

JMAF o HFCS

maltodextrina

fructosa

sacarosa

jugo de caña

jarabe o sirope de arce

maltosa

concentrado de jugo de frutas

almíbar

melaza

agave o sirope de agave

miel

dextrosa

miel de caña

caramelo

2. Si aparece alguno de estos términos, entonces el producto lleva azúcares añadidos y habrá que valorar: en qué posición se encuentra en la lista de ingredientes (que no esté entre los tres primeros) y qué cantidad tiene (que contenga <5%).

3. Si no hemos encontrado ninguno de estos términos, no significa que el producto en sí no lo contenga, pero está presente de forma natural, no añadido.

Un enlace interesante es:

www.sinazucar.org

Te sorprenderá la cantidad de productos que tienen un alto contenido en azúcar añadido.



2.4. COMPRA RESPONSABLE CON EL MEDIOAMBIENTE

¿QUÉ SON LAS DIETAS Y PRODUCTOS SOSTENIBLES?

“Las dietas sostenibles son aquellas que generan un **impacto ambiental reducido** y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable”. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2010, Dietas sostenibles y biodiversidad.

¿CÓMO PUEDES REDUCIR TU HUELLA MEDIOAMBIENTAL?

Compra productos que sean más perecederos una vez por semana. De esta forma los compramos a la par que van a consumirse.

¿CÓMO PUEDO AHORRAR TIEMPO Y DINERO?

1. Busca alimentos frescos, locales y de temporada

- Generan menos impacto ambiental en su proceso de cultivo, almacenamiento y transporte.
- Conservan mejor el sabor, olor y textura original del alimento.
- Además, son más económicos y promueven la economía local. Puedes consultar el enlace: soydetemporada.es

2. Busca alternativas en el tipo de envases de los alimentos o productos de limpieza e higiene, cuando estos sean necesarios. Entra en vivirsinplastico.com o conoce pepitaygrano.com, dos iniciativas apoyadas por Acción contra el Hambre.

3. Reduce el consumo de carne y derivados cárnicos, tan elevados en nuestra dieta, y sustitúyelos por otras fuentes de proteína como la legumbre y sus derivados cuyo impacto ambiental es mucho menor, y además, son más baratos.

4. Y sigue la regla de las tres Rs:



REDUCIR



REUTILIZAR



RECICLAR



3 ¿QUÉ HACER PARA MANTENER UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?



3.1. EL PRIMER PASO ES CONOCERSE

Una serie de sencillas mediciones pueden ayudarte a explorar tu estado de salud:



Peso (kg): debe tomarse con la menor ropa posible y a primera hora de la mañana.



Estatura (cm): debe tomarse descalzo, con la espalda erguida y la cabeza recta mirando al frente.



Perímetro de la cintura a nivel umbilical (cm): debe tomarse sin ropa, justo encima del ombligo y ajustando bien la cinta, sin apretarla demasiado, ni dejarla laxa.



Tensión arterial: se debe tomar sentado/a con la espalda apoyada en el respaldo y las piernas en el suelo, sin cruzar. Se toma en el brazo izquierdo, relajado, con el antebrazo apoyado en una mesa y con la palma de la mano hacia arriba. Se recomienda tomarla a primera hora de la mañana, sin desayunar y habiendo orinado.

Es recomendable acudir a una farmacia donde de forma rápida pueden valorar también otros aspectos como: **glucosa, colesterol, triglicéridos, urea, etc.**

Calculadoras de salud on-line.

Te recomendamos la aplicación “**Calcula tu salud**” del Grupo EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid. Pero recuerda que esta valoración es solo orientativa, siempre debes acudir a un profesional de la salud para hacer chequeos regulares (medico/a de familia, enfermero/a, dietista-nutricionista, etc.).



Antes de tomarte las **medidas para valorar tu estado nutricional**, es importante decirte que los datos como el peso o el perímetro de tu cintura no son indicadores directos de tu salud, y tu salud no debe simplificarse a un número, por lo que no debes obsesionarte con ellos, pero son una forma interesante de llevar un seguimiento aproximado de tu condición nutricional. Un profesional sanitario debería hacerte una valoración más exhaustiva en la que tendrá en cuenta tu composición corporal y no solo el peso, teniendo en cuenta tu porcentaje de grasa y masa muscular.

FICHA ANTROPOMÉTRICA

NOMBRE Y APELLIDOS:	
PESO (KG)	
ESTATURA (CM)	
PERÍMETRO UMBILICAL (CM)	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	
$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL AUTO PERCIBIDO	
Mirar tabla de la figura 1 (pág. 43)	
ÍNDICE CINTURA-TALLA	
$ICT = \frac{\text{perímetro umbilical (cm)}}{\text{altura (m)}}$	
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA	

PERCEPCIÓN CORPORAL

Figura 1. Análisis de la percepción corporal

Método adaptado de Stunkard y Stellard 1990. Marrodán, M^a D. [et al.], 2008⁴



CONOCE TU EDAD METABÓLICA

La edad metabólica **es un reflejo de cómo se encuentra la salud física en cada persona**. Si resulta inferior a tu edad actual, indica que tu cuerpo posee buena salud mientras que si se encuentra en un nivel más alto, de seguro estas experimentando problemas de salud y necesitas hacer cambios de rutina importantes.

Es recomendable que para hacer el cálculo acudas a la ayuda de personas expertas pero si quieres tener una idea aproximada puedes hacerlo a través de este enlace:

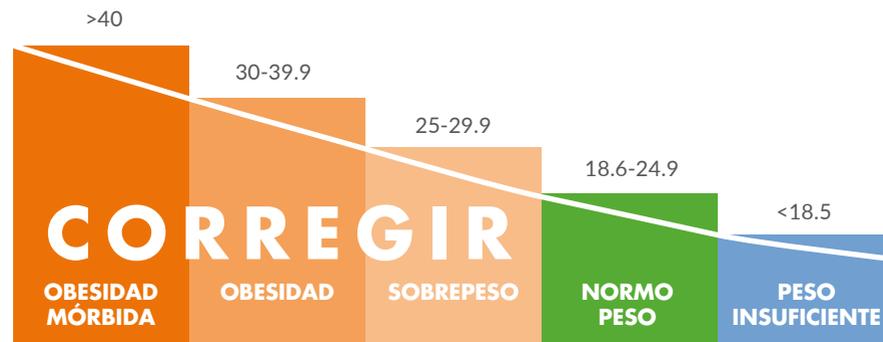
<https://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-edad-biologica/>

⁴Marrodán et al. (2008). Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales. Zainak, Cuadernos de Antropología-Etnografía 30: 15-28.



3.2. ¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME Y ACUDIR A PROFESIONALES?

Cuando nuestro **Índice de Masa Corporal (IMS)** sea igual o superior a **25**, lo que indica que existe un exceso de peso.



Cuando mi **Índice de Cintura-Talla (ICT)** sea igual o superior a **0,5**, lo que indica que existe obesidad abdominal que está muy vinculada con un mayor riesgo cardiovascular.

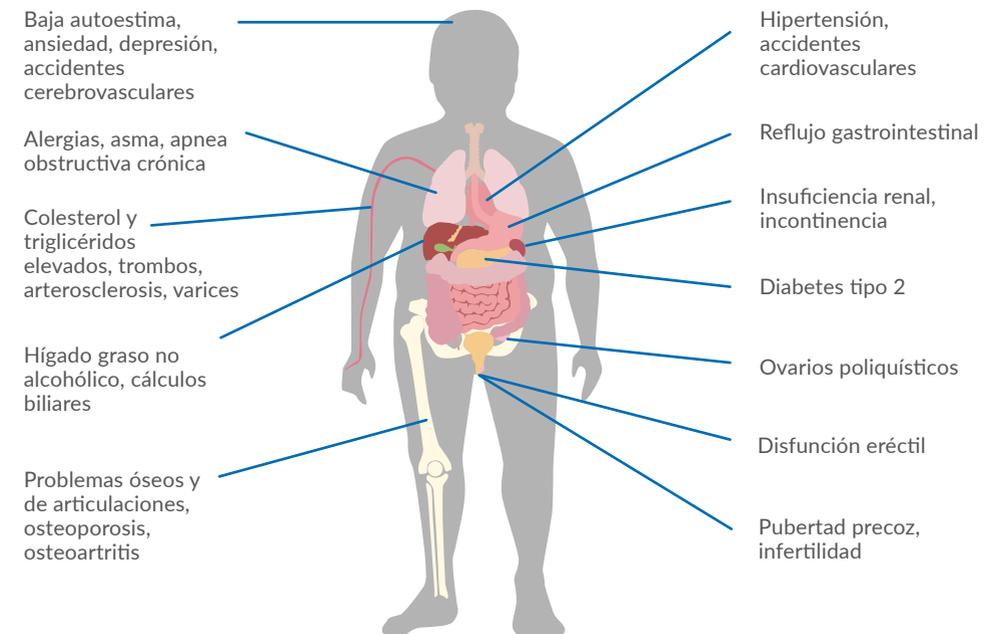
Cuando de forma recurrente mi **Presión Arterial** sea mayor de 140/90, lo que indica que existe hipertensión, que también está muy vinculada a un mayor riesgo cardiovascular.

CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (MM HG)	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (MM HG)
ÓPTIMA	<120	<80
NORMAL	120-129	80-84
NORMAL-ALTA	130-139	85-89
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 1	140-159	90-99
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 2	160-179	100-109
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 3	>=180	>=100



3.3. LA OBESIDAD EN EL CENTRO DE MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD

La OMS define la obesidad como **“una acumulación excesiva de tejido adiposo que resulta perjudicial para la salud”**. Este exceso de grasa genera una inflamación general de baja intensidad que, poco a poco, va alterando el metabolismo.



La obesidad también aumenta el riesgo de diversos tipos de cáncer.

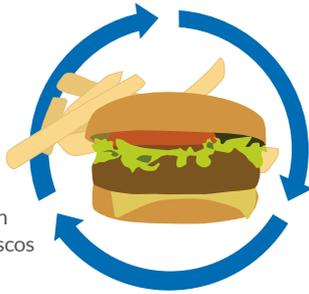


La presencia de obesidad y otras patologías crónicas se asocia con un peor rendimiento en el trabajo o los estudios, con mayor probabilidad de absentismo por enfermedad y, por tanto, **con mayores dificultades para encontrar y mantener el empleo.**

3.4. ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES

Los alimentos poco saludables, especialmente los **ultra-procesados**, generan un pico rápido de **hormonas del placer** (dopamina, serotonina, etc.) pero esta sensación de bienestar es pasajera y puede generar un bucle negativo y adictivo.

1. Malestar emocional: estímulos detonantes como aburrimiento o malestar emocional (estrés, ansiedad, tristeza, soledad...)



4. Pérdida de control en la ingesta (atracones): se comen muy rápido, a grandes mordiscos o puñados, casi sin masticar. Breve sensación de placer.

2. Deseo de comer un determinado alimento: generalmente ultraprocesados con alto contenido en azúcares, grasas y muy sabrosos.

3. Sensaciones negativas: dolor de estómago, culpabilidad, rabia, tristeza...

Algunos consejos para salir del bucle:

- **Realiza ingestas conscientes:** párate a pensar si se trata de hambre real (fisiológica) o hambre emocional (apetito). Investiga sobre *mindful eating* y/o los beneficios que aporta la crononutrición.
- **Fracciona las ingestas:** come más a menudo para evitar episodios de hambre voraz y atracones. Entre comidas elige alimentos poco calóricos (fruta, yogur, frutos secos...)
- **Evita tener alimentos insanos en casa:** para comenzar el cambio, prueba a hacerte tus propios snacks y postres caseros más saludables y trata de reducir poco a poco la frecuencia de consumo.
- **Redirige los momentos de ansiedad** hacia otras actividades placenteras no relacionadas con la comida (ej. hablar con alguien, poner tu música favorita y a bailar,...)

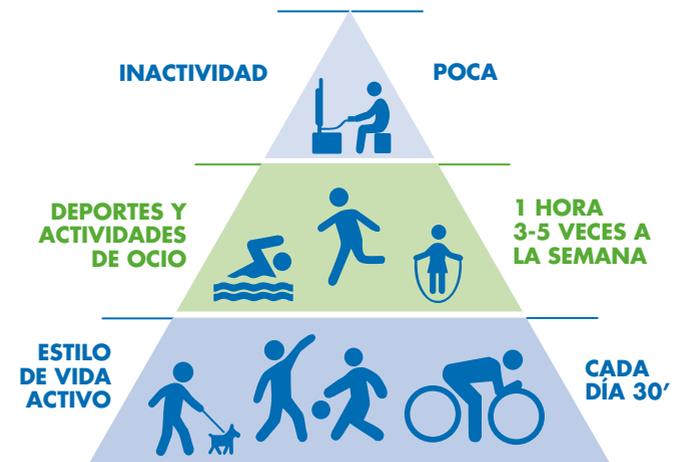
Recuerda que **salud** no es sinónimo de ausencia de enfermedad. La Organización Mundial de la Salud la define como: **“un estado de completo bienestar físico, mental y social”**

3.5. CUERPO SANO EN MENTE... ¡MOTIVADA!

Un buen estado nutricional se consigue cuando existe **equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se gasta**.

La OMS recomienda un mínimo de 150 min/semana de actividad física moderada o 75 min/semana de actividad física intensa.

LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Caminar a diario es imprescindible.

Mide tu actividad a través de tus pasos:

< 5000	Inactivo/a
5000-7499	Baja activ.
7500-9999	Moderada
10000-12499	Activo/a
>12500	Muy activo/a



Se recomienda combinar los distintos tipos de ejercicio:

- **Aeróbico:** te hacen respirar más rápidamente. Ej: caminar rápido, correr, bailar, nadar, bicicleta, fútbol, baloncesto, etc.

- **Flexibilidad:** implican estiramiento. Ej: yoga, pilates, etc.

- **Fuerza/resistencia muscular:** implica levantar peso; pueden ser objetos cotidianos. Ej. botellas de agua, packs de arroz, etc. Existen multitud de clases virtuales gratuitas de todos los tipos de ejercicio, desde niveles principiantes a avanzados.

Recuerda que en la práctica de actividad física no solo debes pensar en la pérdida de grasa, sino en mantener un estilo de vida activo y saludable, y en el mantenimiento de tu masa muscular, primordial para la salud.

Hay miles de posibilidades, ¡elige las que más te diviertan!

“ La salud es el principio de la felicidad, y el ejercicio es el principio de la salud ”



Te proponemos que registres en la siguiente tabla el ejercicio que realizas, el tiempo que dedicas a ese ejercicio y a dormir, y por último que anotes cómo te sientes: con cansancio, motivación, depresión, angustia, con energía, vitalidad... durante una semana, aunque lo ideal sería que pudieras hacerlo durante un mes.

DÍA DE LA SEMANA	ACTIVIDAD FÍSICA ¿Qué ejercicio has realizado hoy?	TIEMPO ¿Cuánto tiempo total has realizado ejercicio hoy?	SUEÑO ¿Cuánto tiempo has dormido hoy?	EMOCIÓN ¿Cómo te sientes hoy?
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				



RETO SEMANAL (si es grupal) o MENSUAL (si es individual):

LLEGAR HASTA SANTIAGO DE COMPOSTELA

DÍAS DE LA SEMANA / PASOS O KM



LUNES:

MARTES:

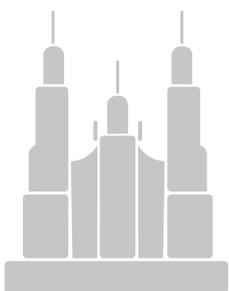
JUEVES:

MIÉRCOLES:

VIERNES:

DOMINGO:

SÁBADO:



3.6. NO HAY SALUD SIN DESCANSO

Por la noche, durante la fase de sueño profundo, el cuerpo segrega hormonas muy importantes para el correcto funcionamiento del metabolismo.

El sueño debe ser adecuado en cantidad (número de horas) y en calidad. Si te cuesta dormirte por las noches, levantarte por las mañanas o sientes cansancio al despertar, es porque no estás alcanzando un sueño profundo y reparador.

DORMIR POCO O MAL TAMBIÉN PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE OBESIDAD Y OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.



¿DUERMES BIEN O MAL?



¿CUÁNTAS HORAS DORMIR DE ACUERDO A TU EDAD?



Niños
9-11 horas



Adultos
7-9 horas



Mujeres embarazadas, bebés y ancianos pueden dormir más horas, espaciadas a lo largo del día.

CONSECUENCIAS DE DORMIR MUY POCO



Menor productividad, capacidad de prestar atención y recordar información.



Mayor riesgo de obesidad, diabetes y problemas cardíacos. Propensión a depresión, abuso de sustancias y accidentes de tránsito.



Si crees que estás durmiendo suficiente y aún así te sientes cansado, puedes tener un **TRASTORNO DEL SUEÑO**. Busca un especialista para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado.



CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- ✓ Establece horarios consistentes para acostarte y despertar.
- ✓ Crea una rutina relajante para antes de dormir (tomar un baño caliente o escuchar música relajante).
- ✓ Duerme en un ambiente oscuro, silencioso y fresco.
- ✓ No tomes alcohol antes de dormir, puedes pensar que una copa te ayudará, pero ocurre lo contrario con el sueño reparador.
- ✓ Come tu última comida 2-3 horas antes de acostarte.
- ✓ Si no consigues dormir, haz algo relajante y después vuelve a intentarlo (no te quedes en la cama).
- ✓ Evita cafeína y nicotina cerca del horario de acostarte, son estimulantes que no te ayudarán a dormir.
- ✓ Usa tu cuarto solo para dormir (evita ver televisión o usar computadora).

“ El mejor regalo que le puedes dar a tu familia y al mundo es un TÚ SALUDABLE. ”

(Joyce Meyer).



PLANIFICACIÓN: DISEÑA TU MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							



DISEÑA TU MENÚ MENSUAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 ^ª SEMANA	COMIDA						
	CENA						
2 ^ª SEMANA	COMIDA						
	CENA						
3 ^ª SEMANA	COMIDA						
	CENA						
4 ^ª SEMANA	COMIDA						
	CENA						
5 ^ª SEMANA	COMIDA						
	CENA						

**POR LA ALIMENTACIÓN.
POR EL AGUA.
POR LA SALUD.
POR LA NUTRICIÓN.
POR EL CONOCIMIENTO.
POR LA INFANCIA.
POR LOS PUEBLOS.
POR TODOS.
POR SIEMPRE.
POR LA ACCIÓN.**

CONTRA EL HAMBRE.

MONTEMADRID VIVES EMPLEA DESPEGA SAN CRISTÓBAL



**fundación
montemadrid**