

Alimentos no recomendados

- ▶ Leche entera, Yogur no desnatado, nata, cremas y flanes, batidos, leche condensada, quesos curados.
- ▶ Embutidos, hamburguesas, beicon, vísceras y patés.
- ▶ Manteca de Cerdo, tocino, aceites de coco o palma.
- ▶ Frutos secos salados, fritos o tostados.

COMA FRUTOS SECOS PERO AL NATURAL SIN SALAR, FREÍR O TOSTAR.

- ▶ Refrescos.
- ▶ Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.
- ▶ Bollería y repostería en general. Chocolate con menos del 75% de cacao.

RESERVE LOS DULCES Y POSTRES PARA DÍAS ESPECIALES, SI LE APETECE ALGO DULCE: TOMÉ FRUTA FRESCA Y DE TEMPORADA.


- ▶ Galletas, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc.
- ▶ Alimentos procesados como sopas de sobre, empanadillas, croquetas, fritos de pescado, empanados de pollo, pizzas, etc.

RECUERDE QUE UNA DIETA ADECUADA, COMO PARTE DE UN ESTILO DE VIDA CARDIOSALUDABLE (ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO, CONTROL DEL PESO), LE PODRÍA EVITAR UN 80% DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y HASTA UN 40% DE LOS CÁNCERES.

Recomendaciones Generales


- ▶ **Apuesta por una dieta equilibrada**
Se recomienda que el consumo calórico esté ajustado al gasto energético (actividad física) para conseguir y mantener un peso saludable (Índice de masa Corporal: 20-25).
- ▶ **Apuesta por una dieta sin exceso de sal (< 5 gr de sal día)**
Evite los alimentos procesados (el 80 % de la sal que se ingiere procede de alimentos procesados como los platos precocinados). No abuse de la sal en la preparación y la condimentación de los alimentos.

- ▶ **Lea el etiquetado de los alimentos**
Intente sustituir las Grasas no saludables:

 **GRASAS SATURADAS**
Grasas de origen animal, leche entera y derivados no desnatados, aceite de palma y coco.

 **GRASAS TRANS**
Margarinas hidrogenadas, bollería industrial, alimentos fritos como aperitivos, etc.

Por Grasas más Saludables:

 **GRASAS POLI O MONOINSATURADAS**
Como la de los frutos secos al natural, pescado, aceite de oliva, semillas (maíz, girasol, soja).

- ▶ **Apuesta por preparar adecuadamente los alimentos**
Evite las frituras. Cocine los alimentos al vapor, hervidos, asados, guisados, plancha.
- ▶ **Cuando prepare carne**
Seleccione carnes magras y retire toda la grasa visible antes de cocinarla y la piel de las aves.



DIETA

CARDIOSALUDABLE



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Con el aval de:



Apuesta por una Dieta Mediterránea

- ▶ Consuma alimentos vegetales en abundancia: **frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos al natural** (por ejemplo: 30 gr de nueces / día).
- ▶ Utilice el **aceite de oliva** (mejor si es aceite de oliva virgen extra) como grasa de elección para cocinar y aliñar las comidas.
- ▶ Consuma **cereales no refinados**: pan integral, pasta integral, arroz integral.
- ▶ Consuma **pescado** regularmente (pescado azul 2 veces semana) y huevos con moderación (3 – 4 semana).
- ▶ Consuma diariamente una cantidad moderada de productos **lácteos** (mejor si son **desnatados**, salvo en mayores de 75 años donde sería más aconsejable la toma de lácteos semidesnatados).
- ▶ Consuma ocasionalmente carnes rojas y a ser posible formando parte de platos a base de verduras y cereales.
- ▶ Evite los alimentos procesados. Utilice alimentos frescos.
- ▶ Utilice fruta fresca como postre habitual.
- ▶ El **agua** es la bebida de elección de una dieta cardiosaludable.

**¡ELIJA MÁS SALUD,
APRENDA A COCINAR DE
MANERA SALUDABLE!**

Para más información:

<https://www.astursalud.es/noticias/-/noticias/materiales-sobre-estilo-de-vida-saludab-1>

https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/07/guia_alimentacion.pdf

<https://www.vitoria-gasteiz.org/http/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/46/64/4664.pdf>

▶ Distribuya su Día en 5 Tomas



IDEAS PARA UN DESAYUNO, MEDIA MAÑANA O MERIENDA CARDIOSALUDABLE

Desayuno y Media mañana (35 % de la ingesta del día)
Comida (30 %)
Merienda (10 %)
Cena (25 %)

<https://dietaediterranea.com/category/menus/>

▶ Organice su plato de manera CardioSaludable

**LOS VEGETALES (VERDURAS Y HORTALIZAS) Y LA FRUTA SON LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y DEBEN CONSTITUIR LA MITAD DE NUESTRO MENÚ.
¡VARÍE LO MÁS POSIBLE EL TIPO DE ALIMENTO DENTRO DE CADA GRUPO APROVECHANDO SU DISPONIBILIDAD SEGÚN LA ESTACIÓN DEL AÑO!**

**VERDURAS,
HORTALIZAS,
HONGOS O SETAS**



VEGETALES

**Y UNA PIEZA
DE FRUTA DE POSTRE**



CARBOHIDRATOS



PROTEINAS



CEREALES

pan, pasta o arroz (mejor si son integrales), maíz, mijo, espelta, quinoa, etc.

TUBÉRCULOS

patata, boniato, etc.

LEGUMBRES

alubia (faba), guisantes, lentejas, garbanzos, etc.

Limite los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos)

CARNES, PESCADOS, HUEVOS, FRUTOS SECOS, MARISCOS O QUESOS.

Limite las carnes rojas, quesos que no sean frescos o desnatados, carnes procesadas (hamburguesas, beicon) y embutidos que no sean Jamón (curado o cocido), Cecina o Fiambre de pollo o pavo.

IDEAS PARA UNA COMIDA O CENA CARDIOSALUDABLE

<http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/recetario.html>
http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/De_la_mesa_a_l_corazxn.pdf
<http://diabetesalacarta.org/recetarios-para-diabeticos/>