

## Recomendaciones generales de **CONSUMO DE ALIMENTOS**

| Grupo de alimentos   |  | Frecuencia de consumo   |
|--|--|---|
| <b>Fruta fresca</b><br>(de temporada <sup>1</sup> y proximidad <sup>2</sup> en lo posible)   |  | Mínimo 3 veces al día.<br>El zumo, aunque sea casero, no sustituye a la fruta entera.   |
| <b>Hortalizas</b><br>(de temporada <sup>1</sup> y proximidad <sup>2</sup> en lo posible)   |  | Mínimo 2 veces al día.  |
| <b>Farináceos integrales</b>   | Arroz, pasta u otros cereales<br>Patatas u otros tubérculos<br>Pan | 3-6 veces al día algún alimento de este conjunto.   |
| <b>Leche, yogur natural y queso;</b> o bebidas vegetales enriquecidas con calcio   |  | Máximo 3 veces al día.<br>Sin azúcar, ni edulcorantes.  |
| <b>Frutos secos,</b> crudos o tostados   |  | Mínimo 3 veces a la semana.<br>Sin sal, ni aceites, ni azúcar o edulcorantes.   |
| <b>Proteicos</b> (legumbres, huevos, carnes y pescados)  |  |   |
| No tomar más de 2 veces al día alimentos de este conjunto. Ir alternando entre ellos a lo largo de la semana.  |  |   |
|  | Legumbres <sup>3</sup>   | Mínimo 4 veces por semana.  |
|  | Huevos   | Máximo 4 veces por semana.  |
|  | Carnes <sup>4</sup>  | Máximo 3 veces por semana.<br>Carne roja máximo 2 veces por semana.<br>Carne procesada solo de forma esporádica, evitar en lo posible.  |
|  | Pescados y mariscos <sup>5</sup>                                   | Mínimo 3 veces por semana, priorizando el pescado azul.   |
| <b>Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar y cocinar</b>   |  |   |
| Si dificultades económicas, reservar el olivo virgen para aliñar y usar de oliva o girasol alto oleico para cocinar.   |  |   |
| <b>Agua<sup>6</sup></b>  | A lo largo de todo el día  | Evitar el agua envasada.<br>El agua del grifo de la red de distribución pública es apta y saludable.  |
| <b>Sal<sup>7</sup></b>   | Reducir su ingesta<br>Se recomienda sal yodada                     | No sobrepasar los 5 g de sal al día (incluyendo la que ya llevan añadida los alimentos y productos). Es importante leer las etiquetas:<br>- Alimentos con mucha sal: 1,25 g (o más) por cada 100 g.<br>- Alimentos con poca sal: 0,25 g (o menos) por cada 100 g. |
| <b>ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS<sup>8</sup>:</b> bollería y panadería industrial, galletas, barras, cereales de desayuno, postres lácteos, golosinas y demás snacks dulces; patatas de bolsa y demás snacks salados; margarinas y demás untables; salchichas, hamburguesas, nuggets, embutidos, fiambres y demás reconstituidos cárnicos; bebidas azucaradas, endulzadas, energéticas y zumos; comidas instantáneas, platos precocinados, comida rápida, etc. |  | <b>Evitar en lo posible, cuanto menos mejor</b>   |

**Las raciones varían según la edad y las necesidades individuales. No han de ser excesivas. Es conveniente, especialmente en la infancia, no forzar y adecuarse a la sensación de hambre. Se debe evitar el desperdicio de alimentos.**

<sup>1</sup> Los alimentos de **temporada** son aquellos que se encuentran en su punto óptimo de consumo. Sólo están en el mercado, de manera natural, durante un cierto periodo del año, a causa de su ciclo biológico.

<sup>2</sup> Los alimentos de **proximidad** proceden de la agricultura, ganadería, pesca, o procesos de elaboración o transformación, a un número reducido de kilómetros de distancia (por ejemplo, a 100 km del punto de venta). Tienen mucha menos huella de carbono que los que vienen de más lejos. Además favorecen el comercio local. Ingeniería Sin Fronteras-Asturias (ISF Asturias) ha coordinado la elaboración de diversos calendarios para consumir productos de temporada y proximidad: [Calendarios de verduras de temporada en Asturias ISF Asturias](#).

Cuando **además de ser de proximidad los alimentos también son ecológicos**, los beneficios para la salud y el medio ambiente son aún mayores. [Calendario de cosecha de los principales cultivos ecológicos en Asturias](#). En la web del [COPAE](#) encontramos este [Directorio COPAE](#) para localizar la producción, elaboración, comercio y restauración que trabaja en ecológico en Asturias.

<sup>3</sup> Las **legumbres**, son ricas en hidratos de carbono y en proteínas, por ello pueden incluirse tanto en el grupo de alimentos farináceos como en el de proteicos. Pueden constituir un plato único, acompañadas de una ensalada.

<sup>4</sup> **Carne roja** es la carne muscular de los mamíferos, como carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. **Carne blanca** es, por lo tanto, la carne de aves, así como la de conejo. **Carne procesada** es la carne seca o curada (jamón curado, cecina, lomo, panceta, tocino). **Carne ultraprocesada** son los embutidos (chorizo, salchichón...), fiambres (de pavo, jamón york, mortadela...) y demás reconstituidos cárnicos (salchichas, hamburguesas, nuggets...).

<sup>5</sup> Se recomienda especialmente el **pescado** azul por su contenido en ácidos grasos omega 3, teniendo especial precaución con especies acumuladoras de mercurio: pez espada (emperador), atún rojo, lucio y tiburones (cazón, marrajo, pintarroja, tintorera, mielga...), cuyo consumo ha de evitarse en menores de 10 años, mujeres embarazadas, planificando estarlo o en lactancia. También conviene evitar las conservas de atún en lata. En menores de 10 a 14 años limitar el consumo de estas especies a 120 g al mes.

Escoger pesca sostenible en lo posible. Los peces cuya pesca conlleva menor huella de carbono son los pelágicos pequeños que forman grandes bancos: sardina, boquerón, arenque, caballa, jurel... En cuanto a la acuicultura, la de moluscos bivalvos (mejillón, almeja, navaja...) es la de menor impacto ambiental. El consumo de crustáceos (gambas, langostas...) conlleva un alto impacto medioambiental, ya sean de pesca salvaje o de acuicultura.

<sup>6</sup> Desde ISF Asturias nos explican en detalle por qué el **agua** es [mejor del grifo](#).

<sup>7</sup> La cantidad de 5 gramos de **sal** sería una cucharilla de postre (que equivale a 2 gramos de sodio). En el mercado podemos encontrar distintos tipos de sal, pero su composición es prácticamente la misma. Ninguna posee propiedades especiales, excepto la sal yodada, que es la recomendada por las entidades de salud.

<sup>8</sup> Los **ultraprocesados** son alimentos "construidos" artificialmente a base de procesos industriales. En su elaboración se emplean muchos componentes, entre ellos gran cantidad de azúcar, sal y/o grasas, así como numerosos aditivos. Suelen ser productos de "abrir y comer" o de "calentar y servir".