

Recomendaciones generales de **CONSUMO DE ALIMENTOS**

Grupo de alimentos		Frecuencia de consumo
Fruta fresca (de temporada ¹ y proximidad ² en lo posible)		3 al día, como mínimo Mejor fruta entera, evitando zumos aunque sean caseros
Verduras y hortalizas (de temporada ¹ y proximidad ² en lo posible)		2 al día, como mínimo (comida y cena)
Farináceos	Arroz, pasta u otros cereales Patatas u otros tubérculos Pan	Variar y alternar los tres tipos de farináceos. Escoger productos sin azúcar ni edulcorantes. Incluir variedades integrales de pan y cereales. 3-5 veces al día algún alimento de este conjunto.
Leche, yogur natural y queso; o bebidas vegetales enriquecidas con calcio		1-3 veces al día Sin azúcar, ni edulcorantes
Frutos secos, crudos o tostados		3-7 puñados por semana Sin sal, ni aceites, ni azúcar o edulcorantes
Proteicos (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 ³	3-4 veces por semana
	Huevos	3-4 veces por semana
	Carnes	3-4 veces por semana CARNE ROJA ⁴ máximo 2 veces por semana
	Pescados ⁵	2-3 veces por semana
Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar y cocinar		
Si dificultades económicas, reservar el oliva virgen para aliñar y usar de oliva o girasol alto oleico para cocinar		
Agua	A lo largo de todo el día	Evitar el agua envasada El agua del grifo de la red de distribución pública es apta y saludable ⁶
Sal	Reducir su ingesta Se recomienda sal yodada	No sobrepasar los 5 g de sal al día ⁷ (incluyendo la que ya llevan añadida los alimentos y productos). Es importante leer las etiquetas: - Alimentos con mucha sal: 1,25 g (o más) por cada 100 g - Alimentos con poca sal: 0,25 g (o menos) por cada 100 g
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS ⁸ : bollería y panadería industrial, galletas, barritas, 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 y demás reconstituidos cárnicos; bebidas azucaradas, endulzadas, energéticas y zumos; comidas instantáneas, platos precocinados, comida rápida, etc.		Evitar en lo posible, cuanto menos mejor

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.

¹ 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.

² 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.

³ 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.

⁴ Se considera **carne roja** toda la carne muscular de los mamíferos, como carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La **carne blanca** es, por lo tanto, la carne de aves, así como la de conejo.

⁵ Es conveniente variar el tipo de **pescado** y consumir tanto blanco como azul. En este grupo de alimentos incluimos también el **marisco** (gambas, calamares, pulpo, mejillones, almejas, etc.) Si es posible, escoger pesca sostenible. **Respecto al mercurio**: pez espada (emperador), atún rojo, cazón, marrajo, pintarroja, tintorera y lucio, han de evitarse en menores de 10 años; entre 10 y 14 años limitarlos a 120 g al mes.

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

⁷ 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.

⁸ 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 y numerosos aditivos. Son los productos de “abrir y comer” y los de “para calentar y servir”.