

VIVIR MÁS Y MEJOR
GUÍAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Alimentación Saludable

*Mantener un peso saludable,
te hará vivir más y mejor*

El plato para comer saludable

El TOP 5 de los alimentos

Beneficios de comer saludable
para *las personas adultas*

*¿Cómo puedo calcular
cuánto puedo comer?*





PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable.

Sumario

03 *Cambia tu estilo de vida*

Un estilo de vida saludable te puede hacer ganar años.

05 *Mantener un peso saludable, te hará vivir más y mejor*

06 *El plato para comer saludable*

07 *El TOP 5 de los alimentos*

08 *Beneficios de comer saludable para las personas adultas*

Proponemos empezar modificando aquello que resulte más fácil. **Comenzar con pequeñas metas** y, una vez conseguidas, conseguiremos más fuerza para plantearnos nuevos retos.

En esta guía encontrarás información sencilla y muy útil que te ayudará a **tener un estilo de vida más saludable y ganar años de vida**.



09 *¿Cómo puedo calcular cuánto puedo comer?*

10 *Consejos para vivir más, mejor y más feliz*

Textos: Rafael Ibarra Pérez
Coordinación científica por parte de SemFYC: Francisco Camarelles Guillen
Coordinación científica por parte de Fundación MAPFRE: Eva Arranz Holguín
Diseño gráfico: CRAFT
Fotos: iStock by Getty Images

© Fundación MAPFRE, 2025
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.org

La información sanitaria aquí contenida se proporciona solamente a efectos de información general y con el fin de hacer más saludable nuestro estilo de vida.
Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información respecto a su salud. Consulte a un profesional sanitario si tiene dudas acerca de su salud.



Cambia tu estilo de vida

Un estilo de vida saludable te puede hacer ganar años.

El secreto radica en tener a punto nuestra máquina del tiempo. Y no es complicado. La comunidad científica ya ha identificado los factores que podrían aumentar las posibilidades de una vida más larga y saludable. Con cada uno de ellos puedes ganar años de vida, pero la suma de todos es lo que realmente importa.

HOMBRES MUJERES

Hasta
12,2
AÑOS DE VIDA

Hasta
14,1
AÑOS DE VIDA

A continuación recogemos los factores que te llevarán a tener un estilo de vida saludable y te ayudarán a **VIVIR MÁS Y MEJOR**.



1 Alimentación saludable

Se recomienda seguir una alimentación con variedad de alimentos que brinden los nutrientes necesarios. Trata de mantener un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad.



2 Haz ejercicio y evita el sedentarismo

Realiza al menos 30 minutos diarios de actividad moderada, cinco días a la semana y acompañalos, al menos de dos días de ejercicios de fuerza.



3 Huye de las conductas de riesgo

Di adiós al tabaco y al alcohol.



4 Duerme bien

Dormir bien ayuda al cuerpo y al cerebro a recuperarse del estrés diario y disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades.



5 Cuida tu bienestar emocional

Fomenta tus relaciones y conecta con tu entorno, reencuéntrate con la naturaleza y di adiós al estrés.



A estos cinco, podemos añadir otros cuatro

1 Haz un uso racional de los medicamentos

Mejora su eficiencia y garantiza su seguridad.

2 Cuidado con el sol

Evita el envejecimiento prematuro de la piel, el daño celular y el riesgo de cáncer de piel.

3 Conduce de forma responsable

Reduce el riesgo de accidentes de circulación.

4 Cuida de tu salud sexual

Contribuye al bienestar físico y emocional y evita las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

EL OBJETIVO NO SOLO ES

Vivir más. SINO TAMBIÉN vivir mejor



Sabemos que determinados cambios en el estilo de vida, fáciles y al alcance de cualquiera, son eficaces para mejorar nuestra salud y disminuir la carga de enfermedad.

Estos son los estilos de vida que debes tratar de seguir. Lo que hagas hoy puede transformar tu salud o cómo envejecerás en el futuro. Aunque empezar pronto es lo es ideal, nunca es demasiado tarde para obtener beneficio. Pero ten presente que sólo lo conseguiremos si cuidamos todos nuestros estilos de vida, no basta con uno o dos.

La OMS estima que modificar los estilos de vida reduciría en un **80% la mortalidad por enfermedades cardiovasculares** y entre el **30-50% de los cánceres**.

¿Sabías que...?

Cambia tus hábitos de vida y vive más y mejor

Un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE** te puede hacer ganar años:

HOMBRES

Hasta
12,2
AÑOS DE VIDA

MUJERES

Hasta
14,1
AÑOS DE VIDA

Si sigues alguno de estos factores...



IMC
ÍNDICE DE MASA
CORPORAL
Entre 18,5 y 24,9



DIETA
SALUDABLE



NO
FUMAR



>30' AL DÍA
ACTIVIDAD
FÍSICA



BAJO
CONSUMO
ALCOHOL

... podrás ganar los siguientes años de vida:



Fuente: Yanping Li, et al. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. Circulation 2018; 138: 345-355

Alimentación saludable

¿Sabías que si tienes obesidad y adelgasas, puedes ganar hasta 4,2 años de vida?

Empieza por una alimentación saludable.

¿Sabes que si tienes obesidad y adelgasas puedes ganar hasta 4,2 años de vida? Se estima que la promoción de patrones de alimentación saludable podría prevenir, a nivel mundial, más de 11 millones de fallecimientos cada año, lo que supondría entre un 19% y un 24% del total de muertes en adultos.

Las evidencias muestran que se puede llevar una vida saludable a los 79, 80 o 90 años si seguimos una variedad de comportamientos que promueven la salud. Y uno de ellos y muy importante, es la alimentación. La alimentación es uno de los elementos fundamentales para tener una vida sana y longeva.

Mejor empezar desde pequeños, pero nunca es tarde para seguir una alimentación saludable. Comer, además de una necesidad, también es un placer. La alimentación debe adaptarse a nuestros hábitos y a nuestra edad, peso y talla, al ritmo de vida y a la cantidad de ejercicio que hagamos.



RECUERDA

Es importante mantener un peso saludable. Evita el sobrepeso y la obesidad. Mantén una relación saludable con tu peso. La mejor opción es llevar un estilo de vida saludable, más que hacer "dieta".

5 Ten presente estos PUNTOS a la hora de hacer un menú

Prepararnos nuestros propios alimentos no solo es más saludable, sino también más gratificante. Existen muchas técnicas para cocinar, y todas son saludables: **hervir, al vapor, al horno o a la plancha**. También pueden ser los fritos y estofados. Lo más importante es hacer una buena elección de los ingredientes, y que sean productos frescos.

- 1 **Sigue una alimentación sana y escoge alimentos frescos.**
Rica en frutas y verduras, legumbres y cereales integrales.
- 2 **Vigila el tamaño de las raciones.**
Come de forma consciente, y presta atención a las señales de saciedad.
- 3 **Reduce o elimina los alimentos ultra procesados.**
Cuantos menos ultra procesados mejor.
- 4 **Tus elecciones alimentarias son importantes.**
Los alimentos que elijas comer, es lo más importante para llevar una alimentación sana.
- 5 **Para beber, el agua y del grifo si es posible.**

Mantener un peso saludable, te hará vivir más y mejor

		Mujeres hasta 3,5 años	Hombres hasta 4,2 años
IMC	AÑOS DE VIDA PERDIDOS		
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	MUJERES	HOMBRES	
Menos de 18,5	4,5	4,3	
18,5 -24,9	0	0	
25-29	0,8	1	
30-34,9	2,4	3,4	
35-39,9	4,7	5,9	
Más de 40	7,7	9,1	
Media de 30-40	3,5	4,2	

Fuente: Krishnan Bhaskaran, et al. Association of BMI with overall and cause-specific mortality: a population-based cohort study of 3·6 million adults in the UK. Lancet Diabetes Endocrinol 2018; 6:944-53

RECETAS DE PRACTICOOKING
DE NUESTROS GRANDES CHEFS

Ricard Camarena,
Daniel del Toro
y Dani García



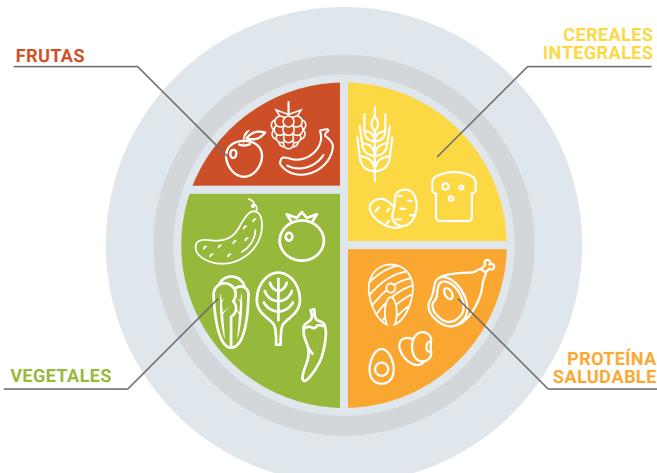
Escanea este código QR



El plato para comer saludable

Para saber la proporción de cada tipo de alimento en el plato basta con dividir el plato en dos mitades y cada mitad en otras dos. En una de las mitades, el cuarto más grande corresponde a las verduras y el más pequeño a las frutas. La otra, dividida también en dos, incluye carbohidratos y proteínas.

Os proponemos el siguiente modelo de la Universidad de Harvard



Las porciones “supersize” son las responsables en gran medida del grave aumento de enfermedades cardiovasculares y obesidad.

El tamaño de las raciones debe ser moderado y adaptado a las necesidades individuales, enfocándose en una alimentación equilibrada y consciente.

VEGETALES

Existen multitud de verduras diferentes, trata de introducir variedad en tus comidas.

FRUTAS

Come muchas frutas variadas y de todos los colores.

CEREALES INTEGRALES

Pasta o arroz integral, pan o cereales en general. Hay que procurar que la mayor parte de estos hidratos de carbonos sean integrales.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Escoge legumbres, huevos, frutos secos, pescados, y carnes blancas.

Evita carnes procesadas y limita las carnes rojas.

NO OLVIDES BEBER AGUA PARA HIDRATARTE Y UTILIZAR ACEITES DE ORIGEN VEGETAL COMO EL DE OLIVA.

CUANDO INCLUYAS LOS LÁCTEOS, PROCURA QUE NO DESPLACEN DE FORMA IMPORTANTE A OTROS GRUPOS DE ALIMENTOS.

Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu



¿Comes de forma saludable?

DI NO

a las bebidas azucaradas, edulcoradas y a las energéticas.

Evita alimentos ultraprocesados que suelen tener un alto contenido en azúcares, grasas y sal.

5 PREGUNTAS PARA SABERLO, CONTESTA SI O NO:

- 1) ¿Consumes 5 raciones al día de alimentos frescos (frutas y verduras)?
- 2) ¿Aparecen todos los colores (rojo, verde, naranja, amarillo y blanco) y alimentos frescos de diferentes tipos en tu alimentación de una semana?
- 3) ¿Cocinas lo que comes?
- 4) ¿Incluyes tres o cuatro raciones de legumbres a la semana?
- 5) ¿Consumes alguna fuente de grasa saludable: frutos secos, pescado azul, aguacate, etc.?
- 6) ¿Bebes agua como fuente principal para hidratarte?

MAYORÍA DE SÍES: si has contestado algunas preguntas con un sí, vas por buen camino.

MAYORÍA DE NOES: necesitas ayuda para planificar y mejorar tu alimentación.

La importancia de las frutas y verduras. Son alimentos indispensables.

Nos aportan vitaminas, minerales, fibra, agua e hidratos de carbono. Debemos consumir **al menos cinco raciones** de frutas y verduras variadas **al día**. Están al alcance de cualquier bolsillo. Las ensaladas y las verduras deben ser un plato obligatorio en cualquier comida. Y no olvidarnos de la fruta, ya sea antes o después de comer.

El zumo no es un sustituto de la fruta

Y ya puestos, **mejor consumir frutas y verduras de temporada**, no solo por su sabor sino por la mejor relación calidad-precio.

Legumbres

Lentejas, garbanzos, alubias... son una de las bases de nuestra dieta mediterránea. Lo recomendable son **al menos cuatro raciones a la semana**. Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas. Además son saciantes, económicas, sencillas y rápidas de preparar. **Un truco: las conservas de legumbres al natural pueden ser un gran aliado para nuestro menú.**

Frutos secos

Todos los frutos secos son alimentos esenciales de la dieta mediterránea, al natural o tostados. Ricos en grasas insaturadas (ácidos grasos omega 3), proteínas y fibra, además, contienen vitaminas y minerales. Fáciles de comer, se recomienda un consumo de **tres o más raciones** de frutos secos **a la semana**. Y, ¿por qué no? Una ración diaria. Pero **recuerda: sin cobertura**.

TOP 5 de los alimentos



Cereales (mejor integrales) y a diario

Ricos en hidratos de carbono, pueden constituir una importante fuente de energía del organismo. **Pasta, arroz y pan, evitando la bollería**. Son fundamentales en una dieta saludable al ser muy ricos en fibra. **Y se recomiendan los integrales**.



Carnes rojas, pescados, lácteos y huevos

Las carnes son fuentes de proteína de origen animal, pero mejor comer carnes blancas (aves y conejo), **evitar el consumo de las carnes procesadas y limitar las carnes rojas**.



Respecto a los lácteos, mejor con bajo contenido en sal y sin azúcares añadidos (leche, queso y yogur natural).

Los huevos aportan proteínas de excelente calidad y los pescados aportan proteínas de igual calidad a las de la carne, pero con la ventaja de que su grasa es más saludable. Con el pescado, **prioriza el azul**.

Todos los embutidos se consideran carnes procesadas (a evitar). Los que contiene menos grasa son el pavo, el jamón cocido y el jamón curado.

Y, recuerda, utiliza el aceite de oliva. El de oliva, mejor virgen, es una de las señas de identidad de la dieta mediterránea.



No obstante hay otros aceites vegetales que pueden ser una opción para todos los presupuestos, entre ellos el aceite de orujo de oliva, girasol y otros aceites de semillas.

Y todo ello se debe de llevar a cabo de acuerdo con un presupuesto razonable que no excluya a nadie.



BENEFICIOS DE COMER **SALUDABLE** PARA LAS PERSONAS ADULTAS



Verdadero o falso?

- 1 Se debe tomar la fruta fuera de las comidas.
- 2 Es mejor beber agua fuera de las comidas que en las comidas.
- 3 Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud.
- 4 Si realizo actividad física y ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera.
- 5 Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales.
- 6 El pan es un alimento no saludable.
- 7 Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos.

Solución: 1F, 2F, 3F, 4F, 5F, 6F, 7F.

¿Cómo puedo calcular cuánto puedo comer?

Te damos unas orientaciones prácticas.
Más frecuentes

FRUTAS Y VERDURAS:

Consumo un mínimo de **5 raciones** al día de las cuales, al menos, sean 3 de hortalizas y 2-3 de frutas.

Ración de hortalizas: 150-200 gramos. **Ejemplos:** un plato llano de tamaño normal de ensalada variada, un plato de hortaliza cocida o una crema de hortalizas.

Ración de frutas: 120-200 gramos de fruta fresca.

Ejemplos: una pieza mediana, una tazón mediano de cerezas o fresas o dos rodajas de melón o sandía.

MÁS LEGUMBRES:

Consumo, al menos **4 raciones a la semana**. **Ración:** 50-60 gramos en secos o unos 170 gramos ya preparadas.

Ejemplo: un plato individual.

LECHE Y LÁCTEOS A DIARIO:

Se recomienda consumir un máximo de **3 raciones al día**, sin azúcares añadidos y con un bajo contenido en sal. **Ración:**

200-250 ml de leche. **Ejemplo:** 1 vaso o taza de leche, 85-125 gramos de queso fresco, 40-60 gramos de queso curado, 2-3 lonchas de queso, 125 g de yogur o 1 unidad de yogur.

CEREALES, MEJOR INTEGRALES:

Consumo **3-6 raciones al día**, no más de 4 si hay que reducir aporte calórico. **Ración:** 40-60 g de pan o 60-80 g en seco de pasta o arroz. **Ejemplos:** 3-4 rebanadas, un panecillo o un cuarto de barra de pan, un plato normal de arroz o pasta.

ACEITE DE OLIVA, CADA DÍA:

Utiliza el aceite de oliva en todas las comidas como aliño y en la preparación de los alimentos.

Una **ración** equivale a 10 ml. **Ejemplo:** 1 cucharada sopera.

MÁS FRUTOS SECOS:

Se comienda un consumo de **3 o más raciones a la semana**. **Ración:** 20-30 g. **Ejemplo:** Un puñado que permita cerrar la mano (aproximadamente 15-20 unidades de frutos secos pequeños como avellanas o almendras o 5 unidades de frutos grandes como las nueces). Los frutos secos tienen un alto valor calórico y su consumo debe equilibrarse con otros alimentos para mantener un peso saludable.

AGUA SIEMPRE:

El agua es la bebida de elección en una dieta saludable. Consume agua siempre que tengas sed.

SABES CUÁL ES LA ALIMENTACION MÁS SALUDABLE?

Una dieta saludable proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. Debe incluir una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios en las cantidades adecuadas.

La clave de una dieta saludable es: variada, comer con moderación, porciones adecuadas, beber suficiente agua durante el día para mantenerse hidratado, reducir los alimentos procesados; incluir fibra y limitar el consumo de sal y de azúcar.

Recuerda que cada persona tiene necesidades nutricionales individuales por lo que es importante adaptar la dieta a tus propias necesidades, teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud. Además, todo ello debe poderse adaptar a las necesidades de un presupuesto razonable y de alimentos de temporada.

EXISTEN VARIOS TIPOS DE DIETAS SALUDABLES Y LA ELECCIÓN DEPENDERÁ DE TUS NECESIDADES INDIVIDUALES Y PREFERENCIAS.

La dieta más extendida en nuestra zona geográfica es la dieta mediterránea. Se basa en el consumo abundante de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Y promueve el consumo de aceite de oliva, pescado y cereales como arroz, pasta y pan (mejor integrales), así como tubérculos como la patata. Recomienda un consumo moderado de productos lácteos, priorizando el yogur y el queso y una ingesta moderada de carnes rojas. A la hora de consumir proteínas, mejor las carnes magras, como pollo, pescado y también huevos. Para sazonar los alimentos, utiliza hierbas y especias en lugar de cantidades excesivas de sal. En la alimentación mediterránea el agua es la bebida principal y la más saludable. Además, promueve las comidas en familia o en compañía, la frugalidad y la moderación en cantidades.

Los beneficios para la salud asociados con la dieta mediterránea incluyen una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, una mejor regulación de la glucosa en sangre, un efecto antiinflamatorio y una posible protección contra ciertos tipos de cáncer. También se ha relacionado con la longevidad y la mejora de la salud cerebral.

Menos frecuentes...

PESCADO, MEJOR AZUL.

Consumo al menos **3 raciones a la semana**, priorizando el pescado azul. **Ración:** 125-150 g. **Ejemplo:** un filete individual o varias unidades de marisco.

HUEVOS.

Se recomienda su **consumo semanal**. Puedes consumirlos varios días a la semana.

MENOS CARNE, MEJOR SI ES BLANCA.

Se recomienda consumir **de 0 a un máximo de 3 raciones de carne a la semana**, priorizando el consumo de carne blanca de aves y conejo y minimizando el consumo de carne procesada. Cada **ración** equivale a 100-125 gramos. **Ejemplo:** 1 filete mediano, ¼ de pollo.

ES IMPORTANTE RECORDAR que la dieta mediterránea es solo una de las muchas opciones de alimentación saludable, y cada persona debe adaptar su dieta a sus necesidades y preferencias individuales. Siempre es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en la dieta.



Olvídate de

los alimentos ultra procesados con alto contenido en azúcares, grasas y sal. Minimiza o evita el consumo de bebidas azucaradas y las edulcoradas, así como las energéticas.

Consejos PARA VIVIR MÁS, mejor y más feliz

¿Sabías que puedes ganar hasta **14.1 años de vida** con un estilo de vida saludable?



ALIMENTACIÓN

Gana hasta 4.2 años de vida.

- ▶ La alimentación debe ser rica en **frutas y verduras**. Come al menos **5 porciones al día**.
- ▶ Evita las bebidas azucaradas y los alimentos procesados.
- ▶ Apuesta por la **dieta Mediterránea**.

¿Sabías que si tienes obesidad y adelgas puedes ganar hasta 4.2 años de vida?



ACTIVIDAD FÍSICA

Gana hasta 7.2 años de vida.

- ▶ Ser una persona **físicamente activa** alarga la vida y mejora su calidad.
- ▶ Es recomendable realizar **150 minutos a la semana de actividad física moderada**, que se pueden alcanzar sumando intervalos de al menos 10 minutos.
- ▶ **Cualquier actividad cuenta:** subir los peldaños de una escalera, caminar...
- ▶ Realiza, al menos 2 días a la semana, **actividades de fortalecimiento muscular** y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.
- ▶ **Evita períodos sedentarios largos.** Muévete cada 2 horas.

¿Sabías que si realizas actividad física moderada (caminar rápido, por ejemplo) 2.5 horas a la semana, puedes ganar hasta 3.4 años de vida y hasta 7.2 años si mantienes un peso saludable?

BIENESTAR EMOCIONAL

Gana hasta 2.8 años de vida.

- ▶ **Ten una actitud positiva ante la vida:** tómate las cosas con calma, evita el estrés, descansa lo suficiente y busca una ilusión que te impulse a levantarte cada día.
- ▶ **Participa en tu comunidad:** conecta abiertamente con todo el mundo, practica la autoestima positiva, cultiva buenas relaciones sociales y rierte: la risa tiene poder curativo.
- ▶ Encuentra tiempo para **disfrutar al aire libre** en la naturaleza, y descubre los beneficios de esta práctica para la salud física y mental.

¿Sabías que si tienes mucho estrés y lo disminuyes con una buena gestión del mismo, puedes ganar hasta 2.8 años de vida?



▶ Evitar el uso de **dispositivos electrónicos**, como uso de móviles u ordenadores antes de dormir.

¿Sabías que si duermes bien, lo suficiente y con calidad, puedes ganar hasta 4.7 años de vida?



OTROS

- ▶ **Haz uso racional de los medicamentos;** siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado. Si tomas medicamentos por una enfermedad, acompáñalos de un estilo de vida saludable.
- ▶ **Cuida tu salud sexual.** Consulta a tu médico y hazte un test si has tenido alguna conducta de riesgo.



SUEÑO

Gana hasta 4.7 años de vida.

- ▶ **Descansa lo suficiente.** Trata de dormir entre 7 y 9 horas al día y mantén un horario de sueño regular.
- ▶ **Realiza ejercicio físico** pero no cerca de la hora de dormir, y evita también, las comidas abundantes, el alcohol, tabaco y cafeína.



NO FUMAR

Gana hasta 10 años de vida.

▶ **Deja el tabaco.** El consumo de tabaco es la causa más común de enfermedad y muerte en nuestro país.

▶ **Evita los espacios contaminados por el humo del tabaco.** El tabaquismo pasivo también causa enfermedades.

▶ **Ninguna droga es saludable.**

¿Sabías que si dejas de fumar puedes ganar hasta 10 años de vida? ¡Cuánto antes lo dejes, más años de vida podrías ganar!



EVITA EL ALCOHOL

Gana hasta 5 años de vida.

▶ **Cuanto menor consumo, mejor.** No es beneficioso ni en dosis pequeñas.

▶ En embarazadas, menores de edad, lactancia, cuidado de personas, trabajos de precisión, conducción y con algunos medicamentos y enfermedades, el consumo debe de ser cero.

¿Sabías que si prácticamente evitas consumir alcohol puedes ganar hasta 5 años de vida?

Fundación
MAPFRE

