

# MI CESTA DE LA COMPRA

Una alimentación saludable debe ser variada, basada sobre todo en alimentos de origen vegetal y que limite los alimentos de origen animal, la sal, el azúcar y los alimentos ultraprocesados. Debe cocinarse de manera sencilla y evitarse, en lo posible, los fritos. El plato saludable ideal debe contener hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales y vitaminas en proporción adecuada. Para lograrlo, planifica tus menús con antelación y haz la compra teniendo en cuenta estas recomendaciones.

Fundación  
**MAPFRE**



Asociación  
Española de  
Especialistas en  
Medicina del  
Trabajo

## VERDURAS Y FRUTAS

Son ricas en fibra, vitaminas y minerales y te ayudan a protegerte de enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 o algunos tipos de cáncer. Escógelas variadas y de diferentes colores, incluidas las de hoja verde oscuro. Se recomienda comer al menos 5 raciones diarias.



## LEGUMBRES

Este grupo de alimentos, que incluye, por ejemplo, las alubias, los garbanzos y las lentejas, es rico en proteínas de origen vegetal, fibra, minerales y vitaminas. Además, son baratos. Se recomienda 1 ración diaria, si las toleras bien.

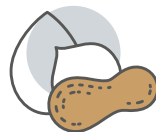
## CEREALES

Prioriza los cereales integrales y variados, como el arroz, la avena, el maíz, el trigo y la espelta.



## PATATAS

Aunque se recomienda priorizar las legumbres y los cereales integrales como fuentes de hidratos de carbono de digestión lenta, puedes comprar patatas u otros tubérculos, como la batata o el boniato, para sustituir a los cereales en alguna comida.



## FRUTOS SECOS

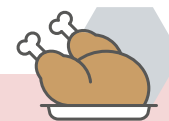
Son ricos en proteínas y grasas de origen vegetal y tienen efecto antioxidante. Compra los que no tienen sal ni azúcar añadidos.



## PESCADO

Presta atención a que tenga la piel húmeda, las escamas unidas entre sí, las branquias de color rosado y los ojos transparentes. Prioriza el pescado azul (sardina, boquerón, caballa, atún,

salmón), rico en ácidos grasos Omega-3 que contribuyen a mantener alto el colesterol HDL (colesterol bueno) y a reducir el colesterol LDL (colesterol malo), y disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. No obstante, todos los pescados, blancos y azules, son recomendables. Se aconsejan al menos 3 raciones de pescado a la semana.

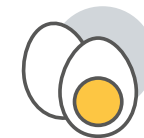


## CARNE

Son preferibles las aves y el conejo. No compres carne procesada. Fíjate en que las piezas tengan poca grasa.

## HUEVOS

Son ricos en vitaminas y proteínas y son más asequibles que la carne y el pescado. Se puede comer hasta 1 huevo diario de forma segura (incluso, como parte de una dieta variada y equilibrada, no sería preciso restringir el consumo de huevos a las personas sanas).



## LÁCTEOS

Son fuente de calcio, vitaminas y proteínas de alta calidad, beneficiosos para los huesos, los dientes y la salud cardiovascular. Escoge leche y yogures desnatados y quesos frescos, que contienen menos grasas saturadas y colesterol. Se recomiendan 3 raciones al día.



## ACEITE DE OLIVA

Puedes utilizarlo a diario, mejor en crudo, para aliñar ensaladas y verduras o con las tostadas. Al calentarlo, pierde parte de sus propiedades. El de oliva virgen extra contiene mayor cantidad de sustancias beneficiosas para la salud.



**EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD FAVORECE LA SOSTENIBILIDAD MEDIOAMBIENTAL.**

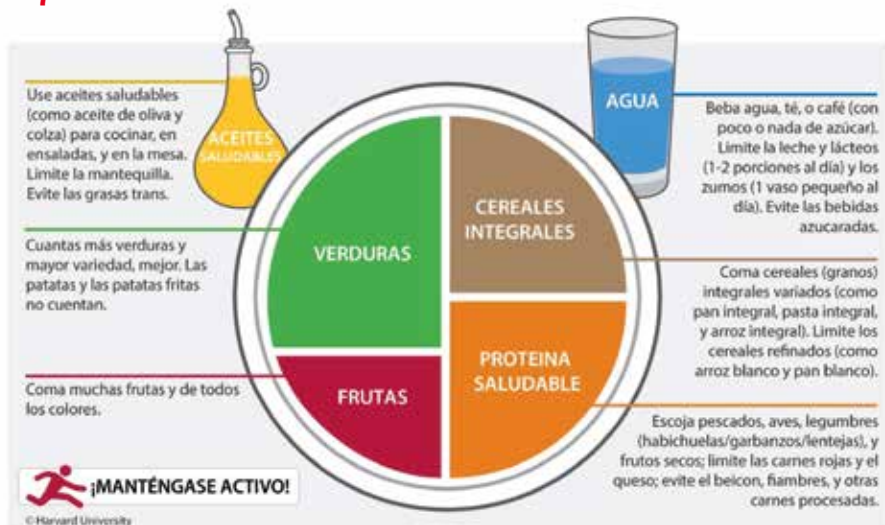
Los **alimentos ultracongelados** como las verduras y el pescado **conservan sus propiedades nutricionales**, así que son una buena opción si te resultan más convenientes.

Los **alimentos ultraprocesados**, bollería industrial, aperitivos... tienen muchas **grasas insanas, sal y azúcar**. No las incluyas en tu cesta de la compra habitual.

El **agua es la bebida más sana**. Puedes también tomar café, té e infusiones. **No bebas refrescos azucarados ni zumos envasados**. Los zumos naturales no sustituyen las raciones de fruta.



## el plato de comer saludable



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

"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](http://health.harvard.edu)."

Alimento	¿Cuánto?	¿Qué es una ración?	
		Peso (en crudo)	Ejemplos
<b>VERDURAS</b>	Mínimo 3 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada 1 plato de verdura cocida 1 crema de verduras 1 o 2 tomates, zanahorias o pepinos 1 pimiento, calabacín o berenjena
<b>FRUTAS</b>	Mínimo 2 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana 1 tazón mediano de cerezas o fresas 2 rodajas medianas de melón o sandía
<b>CEREALES</b>	4-6 raciones al día	40-60 g de pan 60-80 g de pasta o arroz	3-4 rebanadas de pan o un panecillo 1 plato normal de pasta o arroz
<b>LEGUMBRES</b>	4-7 raciones a la semana	50-60 g	1 plato normal de lentejas
<b>FRUTOS SECOS</b>	1 ración al día	20-30 g	1 puñado pequeño (que permita cerrar la mano) de nueces sin sal 16-20 avellanas o almendras
<b>LÁCTEOS</b>	3 raciones al día	200-250 ml de leche 85-125 g de queso fresco 125 g de yogur	1 vaso de leche 2-3 lonchas de queso 1 unidad de yogur
<b>PESCADO</b>	Mínimo 3 raciones a la semana	125-150 g	1 filete Varias piezas de marisco
<b>CARNE</b>	Máximo 3 raciones a la semana	100-125 g	1 filete mediano 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
<b>HUEVOS</b>	Hasta 1 al día	53-63 g	1 huevo mediano
<b>ACEITE DE OLIVA</b>	A diario, en las comidas principales	10 ml	1 cucharada sopera

Fuente: López García et al., Visseren et al. y Carson et al.