

# Manual de alimentación saludable





# Manual de alimentación saludable

Elaborado por:  
**ASESORÍA DE PREVENCIÓN DE MUTUALIA**



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social



# Índice

1

## Los hábitos ..... 3

- 1.1. No hagas dietas, aprende a comer ..... 5
- 1.2. Mindful Eating ..... 6

2

## La importancia de cada nutriente ..... 8

- 2.1. Los hidratos de carbono ..... 9
- 2.2. Los proteínas ..... 10
- 2.3. Vitaminas y minerales ..... 11
- 2.4. Las grasas ..... 12

3

## Estrategias nutricionales

### Escuelas Alimentación Saludable ..... 13

- 3.1. Revisa lo que comes ..... 14
- 3.2. Crono Nutrición ..... 15
- 3.3. Hidrátate ..... 16
- 3.4. Muévete ..... 17
- 3.5. Adapta tu dieta a ti ..... 18
- 3.6. Controla la ingesta de azúcar ..... 19
- 3.7. Buenas rutinas, recuerda ..... 20

4

## La planificación ..... 21

- 4.1. Modelo de planificación semanal ..... 22
- 4.2. Batch Cooking ..... 24
- 4.3. Conservación ..... 26
- 4.4. Cómo hacer una compra saludable ..... 28
- 4.5. Cambia tu despensa ..... 32

# 1

## Los hábitos

### TOMA CONCIENCIA

Hoy en día, con el acceso a información tan ilimitado, sabemos más que nunca de salud pero aún así seguimos descuidando nuestra alimentación.

#### ¿Por qué?

Unas veces la falta de tiempo, el trabajo, el estrés, el ritmo de vida que llevamos hacen que no sea nuestra prioridad. Otras veces el desconocimiento hace que nos pongamos excusas: *"No quiero sufrir y dejar de salir y disfrutar con los míos", "Tengo mala constitución, lo mío es genética", "Ya como bien, no necesito cuidarme"...*

El primer paso es tomar conciencia de que no solo hay que cuidarse por fuera sino también por dentro, pasar de la preocupación por el cuerpo a la preocupación por la salud y estar decidido a poner las herramientas necesarias para hacer cambios en nuestro día a día que mejoren nuestro bienestar.

¿Somos conscientes del **impacto que tiene la alimentación** en nuestras vidas?

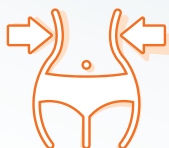




**Delgado** no es  
sinónimo de sano.

### Medida del perímetro abdominal

Dicha medida es un criterio que establece el riesgo de aparición y/o complicaciones de enfermedades como diabetes melitus, hipertensión arterial, infartos cardiacos, entre otras.



| RIESGO |         |         |          |
|--------|---------|---------|----------|
| SEXO   | Bajo    | Alto    | Muy alto |
| Hombre | < 94 cm | ≥ 94 cm | ≥ 102 cm |
| Mujer  | < 80 cm | ≥ 80 cm | ≥ 88 cm  |

Ojo al **aumento de grasa abdominal** y a la **disminución de masa muscular**.

## EL PESO Y OTROS INDICADORES

Qué indicadores debemos tener en cuenta:

### 1. El peso

- No debe ser un indicador estético sino un indicador de SALUD, el índice de masa corporal (IMC) es una referencia.

- $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$ .

#### IMC (Índice de Masa Corporal)

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Peso por debajo de lo normal ..... | < 18,5    |
| Peso saludable .....               | 18,5 – 25 |
| Sobrepeso .....                    | 25 – 30   |
| Obesidad tipo I .....              | 30 – 35   |
| Tipo II .....                      | 35 – 40   |
| Tipo III .....                     | > 40      |

### 2. La composición corporal y la importancia de la masa muscular

- Después de los 30, nuestro cuerpo empieza a perder masa muscular.
- Una persona inactiva puede perder entre un 3% y un 5% de su masa muscular al año.

### 3. Grasa abdominal

- ¡Mide tu cintura a la altura del ombligo, nos ayuda a mantener la situación bajo control!

# 1.1. No hagas dietas, aprende a comer

## Dieta

- Es a corto plazo, no sostenible en el tiempo.
- Conlleva una pérdida de peso rápida que puede producir el temido efecto rebote.
- Es restrictiva, genera ansiedad.
- No es beneficiosa para nuestra salud.

## Cambio de hábitos

- Es un proceso que se mantiene a largo plazo.
- No es sinónimo de adelgazar, la pérdida de peso llega como resultado de un trabajo bien hecho.
- No restringe, no es para pasar hambre, no hay sufrimiento.
- Mejora nuestra salud, previene enfermedades.

Dietas vs **cambio de hábitos** para conseguir resultados duraderos.



## 1.2. Mindful Eating

### ¿Qué es comer consciente?

La alimentación consciente implica **comer con atención plena, observar las señales de mi cuerpo, hambre o saciedad**.

Es degustar y saborear la comida, prestando atención a las **texturas, olores y sabores** versus simplemente masticar sin sentido.

Es no juzgarme. Es estar presente, comer y sólo comer, **sin distracciones**.



### Aprende a comer consciente.

#### Beneficios

- Reduce la velocidad al comer.
- Menor ingesta calórica.
- Aumenta el disfrute por la comida.
- Reduce la sensación de pesadez y malas digestiones después de comer.
- Mayor gestión en las decisiones alimentarias.
- Disminuye sentimientos de culpa y vergüenza después de comer.
- Aumenta el autoconocimiento.
- Fomenta hábitos saludables a largo plazo.

|  | DIETAS                        |  | ALIMENTACIÓN CONSCIENTE   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| OBJETIVO                                                                            | Perder peso                   | OBJETIVO                                                                            | Confianza en tus recursos |
| COMIDA                                                                              | Enemigo                       | COMIDA                                                                              | Saborear                  |
|                                                                                     | Etiquetas: buena/mala         |                                                                                     | Disfrutar                 |
|                                                                                     | Privación                     |                                                                                     | Probar (jugar)            |
| RECURSO                                                                             | Fuerza de voluntad            | RECURSO                                                                             | Motivación                |
| ACTITUD                                                                             | Perfeccionismo                | ACTITUD                                                                             | Flexibilidad - fluidez    |
| HAMBRE                                                                              | Comer cuando lo dice la dieta | HAMBRE                                                                              | Escuchar a tu cuerpo      |
| CONTROL                                                                             | La dieta te controla          | CONTROL                                                                             | Tú controlas lo que comes |



## TIPS PARA LA NEVERA

- **Valora tu hambre** varias veces al día y antes, durante y después de comer.
- Date cuenta cada vez que alguien te ofrece comida y **recházala educadamente** sin entrar en justificaciones.
- **Bebe un vaso de agua antes** de sentarte a comer para parar tu actividad cotidiana y que tu mente registre el cambio de actividad que se avecina.
- **Come siempre sentado**, ante un plato, con cubiertos. Esto es un ritual que te pone *in the mood*, te prepara mentalmente para comer con alma y sin ansiedad.
- Entre bocado y bocado, **suelta los cubiertos de las manos**, y déjalos en el plato. Así no engullirás de forma compulsiva.
- **Mastica despacio**, saboreando los alimentos. Esto hará más fáciles tus digestiones.
- No te quedes con sensación de tener el estómago lleno. De uno a diez, **quédate en el siete**.



Come en un lugar y de una manera en la que te sientas confortable.



Come sin distracciones. Silencia el móvil y apaga la televisión.



Bebe un vaso de agua antes de empezar. Podemos confundir sed con hambre.



Come despacio. Dedicar 20 minutos a comer.



Deja de comer cuando estés lleno. Pregúntale a tu estómago.



Quédate con la sensación de no haberte saciado del todo.



Deja siempre algo de comida en el plato. Desapégate de la comida.



En actos sociales practica para acabar el último.



Rechaza educadamente y sin justificaciones cuando te ofrezcan comida.



Respetar el ritual de la comida. Te estarás respetando a ti mismo.

# 2

## La importancia de cada **nutriente**

### MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

#### 2.1. **Hidratos de carbono** (macronutriente)

Los hidratos de carbono tienen una función de energía inmediata, es decir, si lo comparamos con un coche sería la gasolina. Si mi cuerpo no tiene hidratos de carbono suficientes no podré afrontar mi día a día.

#### 2.2. **Proteínas** (macronutriente)

Las proteínas cumplen una función plástica, es decir, es todo lo que yo puedo tocar (tejidos, músculos...) y serían como el chasis del coche o los ladrillos de una casa.

#### 2.3. **Vitaminas y minerales** (micronutriente)

Las vitaminas y los minerales son los alimentos llave. Si tenemos el coche completo pero no tenemos la llave, el coche no va a arrancar. En nuestro cuerpo es lo mismo, estaremos más cansados, nuestro sistema inmune va a estar peor y nos pondremos enfermos con más facilidad. Los encontramos principalmente en las verduras y frutas.

#### 2.4. **GRASAS** (macronutriente)

Las grasas también tienen una función energética, pero de reserva. Mi cuerpo las necesita aunque en menor cantidad. Es decir, sería como el aceite del coche, que lo usamos de forma muy lenta.

¿Sabes qué **función tiene cada nutriente** en nuestro organismo?



## 2.1. Los hidratos de carbono

### NUESTRA GASOLINA

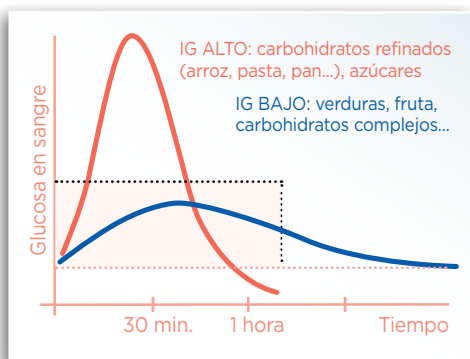
Dentro de los hidratos de carbono (HC), tenemos hidratos de carbono de absorción más rápida y más lenta, es decir, con un Índice Glucémico Alto o Bajo.

Los HC de absorción rápida son el azúcar, pasta blanca, arroz blanco, zumos de frutas... Por el contrario, los HC de absorción lenta son las verduras enteras, frutas enteras, pasta integral, arroz integral...

Los hidratos de carbono son el **combustible** para:

- Cerebro (100g/día aprox).
- Músculos.
- Metabolismo.
- Sistema nervioso-hormonal.
- Sistema inmunológico.

### Intervalo óptimo de actividad física



### ¿Qué sucede en nuestro cuerpo?

Cuando ingerimos alimentos con azúcares o pasta refinadas (blancas), el azúcar en sangre (glucemia) aumenta muy rápido. En este caso, mi cuerpo libera insulina, la insulina coge los azúcares para transformarlos y llevarlos. Tiene tres formas de usarlos:

- 1. Utilizarlos inmediatamente como gasolina.** Si estamos haciendo ejercicio y comemos hidratos de carbono, los podemos usar directamente como gasolina.
- 2. Almacenarlos como gasolina.** Si hemos hecho ejercicio y tenemos el depósito de gasolina a medias, podemos llevarlos allí y tendrán una función recuperadora.
- 3. Transformarlos en grasa.** Si no hemos hecho deporte y no tenemos espacio donde almacenarlo, se transformaría en grasa.

Por tanto, es importante que el consumo de hidratos de carbono vaya asociado a nuestro gasto calórico.



## 2.2. Las proteínas

### NUESTROS LADRILLOS

A partir de los 30 años nuestros músculos empiezan a degradarse. Para asegurarnos de que nuestro músculo no desaparezca con la edad, debemos asegurar la ingesta proteica.

#### ¿Cuándo ingerir proteína?

Es esencial incluir la proteína en cada ingesta/comida. Uno de los errores más frecuente es solo incluir la proteína en la comida y en la cena. Es recomendable incluirla también en el desayuno y en la merienda.

La proteína la podemos obtener de dos fuentes diferentes y es muy importante que combinemos ambas.

- **Origen animal:** huevos, pescado, marisco, lácteos, carne, etc.
- **Origen Vegetal:** legumbres, frutos secos, proteína de soja texturizada, quinoa, cereales integrales, tofu, seitán, etc.

Las proteínas son el **chasis/ladrillos**. La prioridad de las proteínas es ser usada como "material de construcción y reparación" y no como energía.



## 2.3. Vitaminas y minerales

### REGULA TU ORGANISMO

La mayoría de las veces prestamos atención a la distribución de los macronutrientes (hidratos de carbono, proteína y grasas) y nos olvidamos de tener en cuenta los micronutrientes (vitaminas y minerales). Si que es cierto que es mucho más difícil contabilizarlos, pero tienen una función muy importante en nuestro organismo.

Por ello, es fundamental asegurarnos de incluir frutas y verduras variadas y saber cómo tomarlas para que la absorción sea más eficaz.

#### Vitamina D + CALCIO

El calcio es fundamental para mineralización de huesos y para la contracción muscular.

La vitamina D participa en la correcta asimilación del calcio en los huesos, sistema inmune y nervioso.

##### Fuentes de vitamina D:

La exposición solar directa, sin crema de sol, es la mejor fuente de Vitamina D, así que controla tus niveles de vitamina D, sobre todo en meses de otoño e invierno.

##### Alimentos ricos en vitamina D:

- Huevo.
- Lácteos.
- Pescados azules (anchoas, sardinas, bonito, atún, salmón, chicharro).

##### Alimentos ricos en CALCIO:

¡No sólo lácteos!

- Vegetales de hoja verde: acelgas, espinacas y rúcula.
- Pescados y mariscos: sardinas, gambas, langostinos y pulpo.
- Almendras y avellanas Semillas de sésamo y tahini.
- Legumbres: alubias, garbanzos, guisantes.

#### Vitamina C + HIERRO

La vitamina C favorece la absorción del hierro así que es recomendable tomarlos juntos.

##### Alimentos vegetales con hierro:

- Lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, semillas de sésamo, pistachos y pipas de girasol.

##### Alimentos con vitamina C:

- Perejil, cilantro, pimientos rojos y verdes, zumo de limón, coles de bruselas y brócoli.
- Fresas, kiwi, naranja y mandarinas.

Crea **hábitos saludables**,  
no restricciones.



## 2. 4. Las **grasas**

### **RESERVA ENERGÉTICA**

Las grasas son imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. No debemos eliminarlas pero es fundamental elegir grasas de buena calidad.

**Elige bien** las grasas.



### **¿Qué nos aportan?**

- Reserva energética.
- Ácidos grasos esenciales.
- Ayudan a la absorción de ciertas vitaminas.
- Potentes antioxidantes pueden ayudar con artritis, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.
- Efecto antiinflamatorio.

### **Alimentos ricos en OMEGA 3**

- Pescados azules (anchoas, sardinas, chicharro, verdel, atún, bonito y salmón - también valen enlatados).
- Frutos secos naturales (ni fritos ni salados).
- Lácteos enteros.
- Aceite de oliva, aguacate y semillas.

# 3

## Estrategias nutricionales

### Escuelas Alimentación Saludable

A continuación, vamos a ver algunas estrategias nutricionales que pueden ayudarte a mejorar tus hábitos, ajustar tu ritmo de cada día y generar una nueva rutina.

Es importante diseñar estrategias que te digan desde primera hora de la mañana que tú tienes el mando, que tú manejas la situación.

### Rompamos unas rutinas para generar otras

Decide qué 3-4 cosas vas a cambiar y hazlo. Al principio lo haremos por disciplina, al final de 2/3 semanas el cerebro nos lo va a pedir.

Planifícalo, tú decides y tú tomas la iniciativa.

Por ejemplo, decide reducir la sal y piensa cómo, con qué acciones lo vas a conseguir (solo frutos secos naturales, no añadir tanta sal a la ensalada o a los guisos...)

Por ejemplo, tomar más agua, me preparo una infusión a primera de la mañana, a las 16h me tomo otra infusión y adelanto 1 hora la cena.

Por ejemplo el azúcar, evita picos drásticos de azúcar que hacen subir el cortisol (la hormona del estrés). Si ingerimos mucho azúcar, nuestro cuerpo nos va a pedir más. Controla la primera ingesta del día, condiciona la segunda.

Y ojo, haz todo con flexibilidad. Capacidad de ser tolerante, no me autocastigo. Seamos indulgentes, poco a poco. No creamos que vamos haciendo una acumulación de errores.

Lo perfecto es  
enemigo de lo bueno.



## 3.1. Revisa lo que comes

### El plato perfecto

Según la teoría de **El Plato De Harvard**:

- El 50% de tu plato deben ser vegetales en comida y cena, son nuestra principal fuente de vitaminas y minerales.
- El 25% carbohidratos de grano entero o integrales.
- El 25% proteínas.

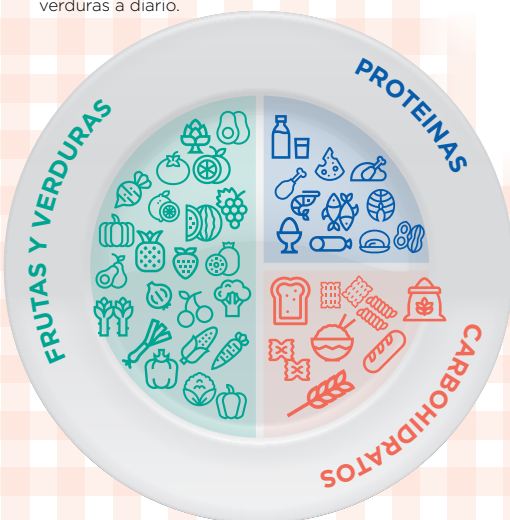
### Ten en cuenta

- Es fundamental que la alimentación **sea variada**, incorporar color y variedad para evitar la alimentación aburrida, monótona o que genere falta de interés e incremente la pérdida de apetito.
- Intenta fomentar el consumo de **alimentos frescos y de temporada**.
- La legumbre ya contiene proteína y carbohidrato, así que sólo hay que añadir verdura.
- Incluye color.
- Escoge granos integrales (pasta, arroz, harinas...).
- Limita las carnes rojas y evita carnes procesadas como “bacón” y embutidos (salchichas).
- Elimina los productos endulzados y las bebidas azucaradas, limita la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día.

### El Plato de Harvard

**50%**

Elige un arcoíris de frutas y verduras a diario.



**25%**

Consume principalmente legumbres, pescados, huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

**25%**

Consume cereales integrales y sus derivados a diario.

## 3.2. Crono Nutrición

### Cómo distribuir los nutrientes a lo largo del día

El concepto “Ventana metabólica” hace referencia a concentrar las calorías que consumo durante el día en una franja horaria y en el resto, no hacer ninguna ingesta.

De esta forma, nuestro cuerpo aprovecha para realizar lo que denominamos autofagia, es decir, aprovecha para realizar una limpieza celular.

Es muy recomendable para que nuestro cuerpo metabolice correctamente los hidratos de carbono, dándole así, un descanso a la insulina. La insulina es la hormona que se encarga

### Estrategia:

retrasa tu desayuno y adelanta tu cena 90’.

de metabolizar los hidratos de carbono, permitiendo que trabaje mejor en la ventana en la que si realizamos las ingestas.

Hoy en día está comprobado que la sincronización de nuestro ritmo interno de cortisol y hormonas, con el ritmo externo de luz y oscuridad, hace que nuestra salud mejore.



## 3.3. Hidrátate

La hidratación es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, aunque cierto es, que cada vez somos más conscientes de la importancia de mantenernos hidratados.

### Diferencia el hambre de la sed.



### ¿Sabes diferenciar el hambre de la sed?

Nuestro cerebro no distingue el hambre de la sed, muchas veces cuando tenemos la sensación de mucha hambre es porque tenemos un pequeño grado de deshidratación.

Hay que intentar hidratarse bien y hacerlo de forma repartida durante el día. No es lo mismo bebernos una botella de agua seguida porque se nos ha olvidado beber durante el día, que distribuirla en pequeñas cantidades pero de forma más constante.

Y recordad que para hidratarnos no solo podemos beber agua, podemos tomar infusiones, agua infusionada, granizados, caldos...

### Tips

- Ten siempre una botella a mano para asegurar una cantidad de agua diaria.
- Logra diferenciar cuando sientes apetito y cuando es sed. Incluye infusiones o aguas infusionadas (agua con limón y jengibre, con frutos rojos...).
- El fin de semana prepara un mojito saludable con agua, un poco de zumo de limón, hierbabuena, una gotita de Stevia y para finalizar añade hielo picado.
- Ten siempre un caldo en la nevera.
- Las frutas y verduras tienen alto contenido de agua.

## 3.4. Muévete

**No reduzcas bruscamente la cantidad que comes, muévete y gasta más calorías.** Uno de los grandes errores que solemos cometer cuando pensamos en movernos más, es relacionarlo con entrenar o hacer un entrenamiento exhaustivo.

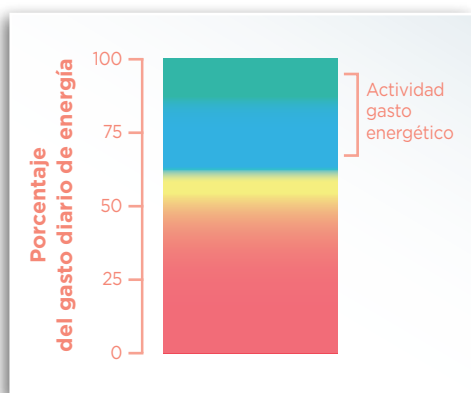
Si analizamos la gráfica, podemos observar cómo se distribuyen las calorías que consumimos a lo largo del día.

**En rojo,** tenemos el metabolismo basal, es decir, las calorías que consumimos en reposo. Son las calorías que quemamos solo para sobrevivir, para que nuestro cuerpo funcione.

**En amarillo,** hace referencia a las calorías que consumimos cuando ingerimos alimentos, es decir, cuando hacemos la digestión.

**En azul,** son las calorías que quemamos simplemente con la actividad diaria (cuando subimos escaleras, vamos andando, nos levantamos).

**En verde,** encontramos las calorías que gastamos cuando hacemos ejercicio.



### Pequeños gestos consiguen un gran cambio.

Pequeños gestos de nuestro día a día, como subir las escaleras, ir andando al trabajo o bajarnos una parada antes, son nuestra principal fuente de calorías consumidas. Por tanto, si en vez de pensar “no voy a subir las escaleras andando porque no voy a conseguir nada”, pensamos en la suma total que vamos a conseguir con todos estos pequeños gestos, hacemos que las calorías consumidas sean muchísimo mayores.

#### ¿Qué obtenemos cuando nos movemos?

- Aumento de autoestima.
- Liberación de energía.
- Liberación de endorfinas.
- Desconexión y conexión con nosotros mismos.
- Asociarlo con esa sensación positiva posterior de realizar ejercicio. Tener presente que no se trata de un esfuerzo horrible asociado al cansancio.



## 3.5. Adapta tu dieta a ti

Es fundamental adaptar nuestra dieta a cada persona. No es lo mismo lo que tiene que hacer, mi madre, mi hijo, mi amigo o el vecino... que lo que tengo que hacer yo. Lo que necesitamos cada persona es distinto a lo que necesita otra, por lo que es muy importante adaptar nuestros hábitos a cada individuo y su gusto.

No es necesario que cuentes calorías, pero es interesante conocer:

- tu **gasto diario** (requerimiento nutricional).
- tu **composición corporal**.

### Calcula tu requerimiento energético en base a tu gasto.

#### Fórmula de Harris - Benedict

$$\text{Consumo calórico} = \text{RMB} \times \text{Índice de actividad}$$

##### RMB Hombres:

$$66,4 + (13,75 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6,75 \times \text{edad})$$

##### RMB Mujeres:

$$655 + (9,4 \times \text{peso en kg}) + (1,8 \times \text{altura en cm}) - (4,6 \times \text{edad})$$

##### Índice de actividad

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1 sedentarios        | 1,6 actividad alta      |
| 1,2 actividad ligera | 1,7 actividad muy alta  |
| 1,4 actividad media  | 1,9 deportista de élite |

#### Ejemplo

Mujer 63 kg, 160 cm, 50 años y actividad ligera.

$$\text{RMB: } 655 + (9,4 \times 63) + (1,8 \times 160) - (4,6 \times 50) = \mathbf{1.305 \text{ calorías}}$$

$$\text{Consumo calórico} = \text{RMB (1.305 calorías)} \times \text{índice actividad (1,2)} = \mathbf{1.560 \text{ calorías / día}}$$

## 3.6. Controla la **ingesta de azúcar**

De promedio tomamos 112 gramos de azúcar diarios, lo que equivale a 23 cucharaditas de té. La recomendación máxima es 25 g, es decir, unas 5 cucharaditas

### ¿Qué provoca el azúcar?

- 6 millones de personas en España sufren de diabetes.
- 22,45 muertes por cada 100.000 habitantes en la UE.

Lo ideal es no endulzar los alimentos y disfrutar de su sabor natural, pero para ello tenemos que reeducar el paladar, por tanto intenta ir reduciendo la cantidad de azúcar de forma paulatina.

Dentro de los **edulcorantes artificiales** encontramos la sacarina, ciclamato, aspartamo, acesulfame K, sucralosa y tagatosa.

Dentro de los **edulcorantes naturales**, tenemos la estevia. Como hemos dicho, lo ideal es no endulzar o hacerlo con alimentos dulces pero si lo haces, revisa el % de estevia que lleva en la lista de ingredientes.

- Intenta no usar Aspartamo.
- Ten en cuenta que azúcar integral de caña, la panela, el sirope de ágave o la miel es lo mismo que el azúcar.

### Consejos para reducir la ingesta de azúcar

- Cambia el pan blanco por integral.
- Reduce a la mitad la cantidad de azúcar que agregamos al café o infusión.
- No incluyas productos "light", son ultraprocesados que dan menor saciedad y podrían alterar la composición de tu microbiota intestinal.
- Cambia la verdura preparada por verdura congelada.
- Cambia la piña en almíbar por la natural.
- Evita los zumos.
- Evita los panes marrones (centeno, etc...) que parecen integrales pero no lo son.
- Ojo con los mueslis industriales y las galletas que parecen sanas (Digestive...).
- Reemplaza el Cola cao por cacao amargo.
- Reemplaza las galletas por tostadas integrales.
- Reemplaza los yogures azucarados por naturales.

Apuesta por **cereales integrales**, cambia el pan blanco por integral, así como la pasta y el arroz blancos.



## 3.7. Buenas rutinas, recuerda

### Decálogo de alimentación saludable

01

#### Ahora, tú tienes el mando

Las rutinas nos ayudan a controlar la situación y bajar estrés. Intenta crear horarios y cúmplelos. Piensa qué comes y cuando lo comes para conseguir controlar tus comidas y evitar que la comida te controle a ti.

02

#### Botella o tu bidón de agua con algo más: concentrado de zumo limón , jengibre...

Prepara en una botella, bidón o jarra agua, una infusión con rodajas de limón, naranja, pomelo etc. Tenla cerca durante todo el día para ir hidratándote y evitar picar entre horas.

03

#### Tu desayuno dice mucho de ti y de la calidad de tu dieta

Presta mucha atención a lo primero que ingieres al despertar. Intenta que sean alimentos de calidad y nutritivos que te recuerden que controlas tu alimentación.

04

#### Que el azúcar no te amargue la vida

Los dulces alimentan bacterias que no nos interesan en estos momentos en los que necesitamos mantenernos sanos y fuertes. Un exceso de azúcar activa el estrés y te hará comer más azúcares entrando en una montaña rusa difícil de parar.

05

#### Evita el alcohol

No ayuda nada en estos momentos y aunque parezca lo contrario te hace perder el control de la situación.

06

#### Practica el cooking: cocinar te puede ayudar

Agudiza tu ingenio y conviértete en un chef. Busca recetas sencillas y saludables y cocínalas en casa, te ayudarán a comer mejor y a elegir bien lo que ingieres.

07

#### Muévete y escoge tu comida antes de entrenar para aprender a ser un quemador de grasa

Intercala el ayuno y ejercicio con comida y descanso. Introduce café, té verde, mate, infusiones etc para activar tu metabolismo antes del entreno.

08

#### Practica la crono-nutrición

Elige tu ventana horaria para comer y tu franja horaria de no comer y quemar. Escoge las comidas más calóricas para el mediodía o post entreno y por la noche opta por las más suaves y fáciles de digerir como sopas, purés, woks de verduras etc. Intenta que la mayor parte de tu comida esté concentrada hacia las horas de la mitad del día, el resto de horas busca más la calidad y nuevos y sanos alimentos.

09

#### Vuelve al campo

Intenta comer más vegetales: licuado verde, brócoli, ensaladas, woks de verduras sustituyendo en parte a pasta, arroz, pan, cereales o dulces. Ya los volverás a comer más adelante.

10

#### Si te pasas te pesas

Utiliza la báscula y mide tu cintura a nivel de ombligo para valorar cómo controlas la situación. Recuerda que tu abdomen y tu musculatura van en sentido inverso.

# 4

## La planificación

Probablemente tu intención sea mantener una alimentación equilibrada, sin embargo, las prisas y la falta de previsión pueden ponértelo difícil.

El verdadero éxito reside en tener una **planificación** de menú semanal y una **lista de la compra** detallada de las recetas que vas a usar con las bases del **Batch Cooking**, como explicaremos más adelante.

### ¿Por dónde empiezo?

El **primer paso** es tener un **modelo de planificación semanal**. Este modelo parte de la distribución de los alimentos ricos en proteínas. **Método 2-2-1 y 3-2-2.**

A partir de ahí, el **segundo paso es elaborar una lista de preparaciones** que nos gusten, saludables, que hayas visto y sean fáciles de hacer, cogiendo como base siempre el consumo de verduras y legumbres.

A partir de ahí solo nos queda elaborar una buena lista de la compra y practicar el Batch Cooking.

### ¿Qué es el Batch Cooking?

Es un método que te permite ganar tiempo, ahorrar dinero y te asegura una alimentación saludable, con platos frescos y caseros y con poco esfuerzo todos los días.

Consiste en dedicar unas 2 ó 3 horas un día a la semana, generalmente suelen ser los domingos, para preparar grandes cantidades de una varie-

La gente que emplea más tiempo en **planificar y cocinar** tiene más probabilidad de llevar una alimentación saludable.

dad de alimentos que se pueden conservar, combinar y congelar el resto de la semana. Es muy importante escoger básicos que te ilusionen, que puedas combinar de formas distintas y que te permitan probar diferentes básicos cada semana.

### Beneficios del Batch Cooking

- **Optimiza tu tiempo.** En un solo día prepara las bases de alimentos que usarás durante la semana. El resto de la semana sólo tardarás 10-20 minutos en preparar las comidas.
- **Ahorra dinero.** Cocinar en casa supone gastar menos dinero que cuando se come fuera de casa o cuando se pide comida a domicilio. Además, sólo comprarás los ingredientes necesarios para tu planificación.
- **Come saludable,** casero y variado. El Batch Cooking es la clave para comer saludable de manera fácil y sin esfuerzo extra a diario.
- **Organiza** la compra semanal. Haz la compra 1 vez a la semana.
- **Evita** desperdicios. Ensucia menos.

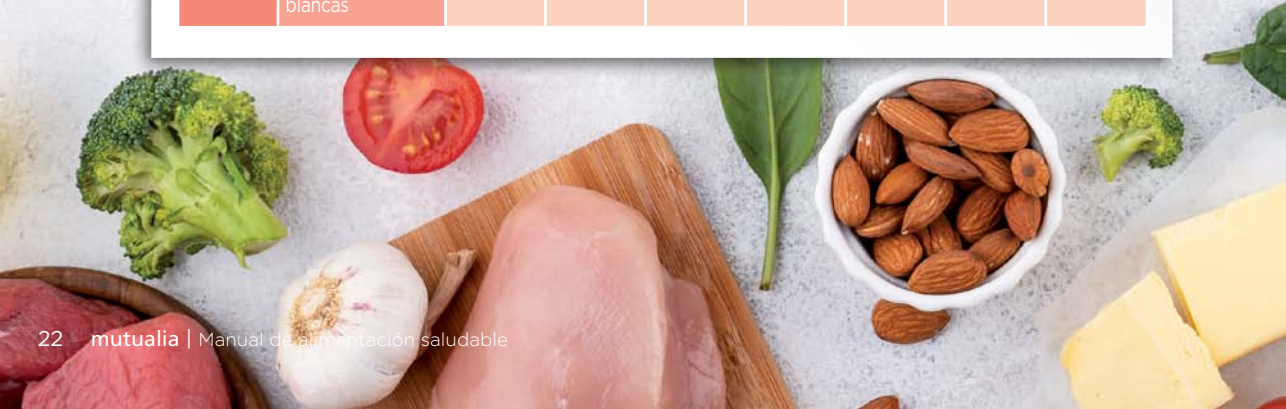
# 4.1. Modelo de planificación semanal

El modelo de planificación que te facilitamos parte de la distribución de proteínas en comidas y cenas.

Ten siempre en cuenta:

- Incluir un 50% de verduras en cada ingesta. Cambiar de proteína cada semana.
- Incluir carbohidratos en función de tu gasto energético (preferiblemente sólo en desayuno y comidas).
- Variar los carbohidratos de la semana: patata, boniato, pasta integral, arroz integral, quinoa, maíz, trigo sarraceno, legumbres.
- Consumir frutos secos a diario (un puñado es la medida correcta).
- ¡No te olvides de planificar también los snacks!

|        |                                                                                                                           | Lunes     | Martes                               | Miércoles                            | Jueves    | Viernes                              | Sábado       | Domingo                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| COMIDA | <b>Proteína 2-2-2-1</b><br>• 2v/s legumbres<br>• 2v/s pescados o mariscos<br>• 2v/s carnes blancas<br>• 1v/s carnes rojas | Legumbres | Carnes blancas: pollo, pavo o conejo | Pescados o mariscos                  | Legumbres | Carnes blancas: pollo, pavo o conejo | Carnes rojas | Pescados o mariscos                  |
| CENA   | <b>Proteína 3-2-2</b><br>3v/s huevo<br>2v/s pescados o mariscos<br>2v/s carnes blancas                                    | Huevo     | Pescados o mariscos                  | Carnes blancas: pollo, pavo o conejo | Huevo     | Pescados o mariscos                  | Huevo        | Carnes blancas: pollo, pavo o conejo |



## Ejemplo de un menú tipo

|        | Lunes                                       | Martes                                | Miércoles                                                 | Jueves                                                                | Viernes                                                       | Sábado                                              | Domingo                                                         |
|--------|---------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| COMIDA | Ensalada de tomate<br>Lentejas con verduras | Pollo guisado, pisto y arroz integral | Menestra de verduras<br>Salmón a la plancha con trigueros | Ensalada de lechuga, manzana y nueces<br>Alubias blancas con verduras | Verduras asadas<br>Muslos de pollo asados con patata panadera | Brócoli<br>Solomillo de ternera con pimientos rojos | Ensalada de aguacate y mango<br>Lubina al horno                 |
| CENA   | Revuelto de champiñones y puerros           | Puré de verduras<br>Merluza al horno  | Vainas con zanahoria y pechuga de pollo                   | Huevos a la plancha con taquitos de jamón y calabacín                 | Wrap de salmón con aguacate                                   | Tortilla de patata con pimientos rojos y ensalada   | Hamburguesa de pollo con tomate, lechuga, champiñones y cebolla |

\* Este es sólo un ejemplo de menú, elabora el tuyo propio acorde a tus gustos y necesidades.



## 4.2. Batch Cooking

Como ya hemos comentado, el **Batch Cooking** consiste en preparar un día gran cantidad y variedad de alimentos, para conservar y usar durante la semana.

### GUÍA GENÉRICA

---

#### Cómo preparar bases para toda la semana

##### 1. Pon a cocer:

- Un cereal (arroz, pasta, quinoa) y una legumbre (lentejas, garbanzos, alubias...).
- Un puré de verduras o un caldo.
- Huevos duros (siempre son un buen aliado).

##### 2. Mientras cuece metemos al horno:

- Una bandeja grande de verduras para asar (berenjenas, calabaza, calabacines, pimientos, champiñones...).
- Una carne, por ejemplo pollo con especias o muslos de pavo.

##### 3. Saltea verduras (trigueros, champis...) y deja preparadas otras para consumir rápido el resto de la semana (lavadas, peladas y cortadas, por ejemplo cebolla o pimientos).

##### 4. Prepara dos aderezos (por ejemplo, vinagreta, aliño de mostaza, salsa de yogur...).

##### 5. Prepara algún untable (hummus o patés vegetales).

**Frutos secos:** puedes aprovechar que el horno está caliente para preparar una granola y si tienes tiempo es perfecto hacer una crema de frutos secos.

**A partir de aquí solo dedicarás 10' al día para montar el tupper o añadir preparaciones de última hora.**



# Ten siempre un **caldo** o un **gazpacho** en la nevera.

## Algunas ideas

Preparaciones rápidas, sencillas y saludables para aprovechar las preparaciones del Batch Cooking.

### Ideas para aprovechar las preparaciones del Batch Cooking

- *Tortilla francesa con cebolla y champis asados.*
- *Haz un hummus con las verduras asadas y acompaña unas pechugas.*
- *Calabacín relleno de pollo y salsa de tomate y albahaca. Tosta de hummus, huevo cocido y pimientos asados. Wraps con restos de verduras asadas, garbanzos y aguacate.*
- *Ensalada de quinoa con verduras salteadas.*

### Ideas de meriendas

- *Prepara un bowl con yogur + pieza de fruta + cereal + frutos secos (Ej yogur con fresas, copos de avena y nueces, yogur con plátano, quinoa inflada y almendras, yogur con manzana, copos de maíz y anacardos).*
- *Bocadillo de bonito con tomate.*
- *Bocadillo de pollo asado con guacamole.*
- *Bocadillo de hummus con pimientos.*
- *Bocadillo de anchoas con pimientos.*
- *Bocadillo de pavo con hojas verdes.*
- *Batidos de frutas y smoothies de frutas congeladas con plátano.*
- *Tortitas de avena con fruta.*

### Extras que aportan ilusión

- Los mix de semillas son perfectos para añadir a cualquier preparación, ensaladas, bocadillos...
- Añade aguacate.
- Incorpora aceitunas en tus ensaladas.
- Frutos secos tostados sin sal.

### Ideas de aderezos que pueden añadirse a cualquier preparación

- Vinagreta de mostaza.
- Aguacate machacado + limón + AOVE + sal.
- Hummus de remolacha (garbanzos, remolacha ya cocinada, AOVE, limón...).
- Hummus de alcachofa (triturar la alcachofa que viene envasada o en bote + AOVE + nueces).
- Pestos (de brócoli, de aguacate con pistachos...).

### Guarnición de tomates asados

- 2 puñados de tomates cherrys cortados.
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva.
- sal y pimienta.
- un poco de perejil picado.

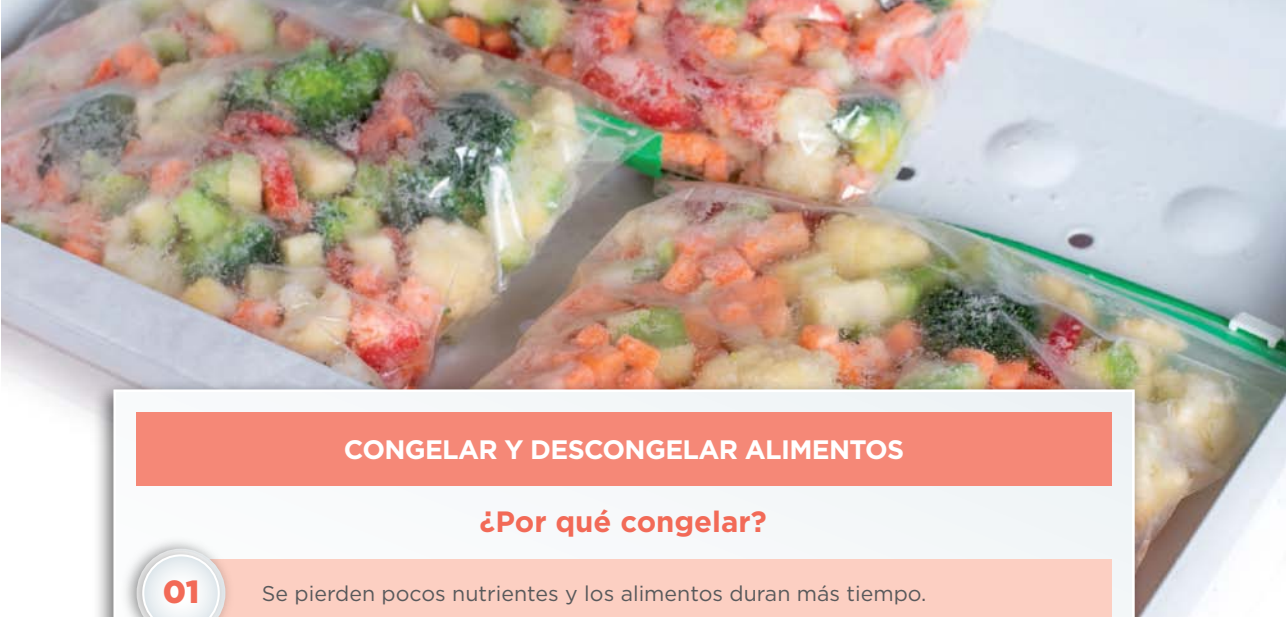
Enciende el horno a 180°C y prepara una bandeja con papel de hornear. Limpia los tomates cherrys y córtalos en dos. Ponlos en un bol, añade el aceite de oliva, un poco de sal, pimienta y perejil picado. Mezcla bien y pon sobre la bandeja de hornear. Hornea unos 20 minutos. Guarda en un tupper o tarro hermético con un poco más de aceite de oliva.

## 4.3. Conservación

Una vez terminado tu Batchcooking, espera a que tus preparaciones estén frías y organiza los tupperes teniendo en cuenta los tiempos de conservación de los alimentos y los procesos de descongelación.

| CONSERVACIÓN REFRIGERADO<br>2 - 4º |             |
|------------------------------------|-------------|
| Sopas, caldos y cocidos            | 3-4 días    |
| Pasta, arroz y legumbres cocinadas | 2-3 días    |
| Huevos cocidos                     | 7 días      |
| Huevos                             | 2-3 semanas |
| Verdura cocinada                   | 3-5 días    |
| Verdura cruda                      | 4-5 días    |
| Pescado cocinado                   | 1-2 días    |
| Pescado fresco                     | 1 día       |
| Carne cocinada                     | 3-4 días    |
| Carne troceada                     | 3-5 días    |

| CONSERVACIÓN CONGELADO<br><18º |             |
|--------------------------------|-------------|
| Sopa, caldos y cocidos         | 3-4 meses   |
| Legumbres                      | 3 meses     |
| Verduras y hortalizas          | 6-12 meses  |
| Pescados cocinados             | 6-10 meses  |
| Pescados azules                | 2-3 meses   |
| Pescados blancos               | 6 meses     |
| Pollo cocinado                 | 12 meses    |
| Pollo                          | 6-8 meses   |
| Ternera cocinada               | 12-18 meses |
| Pan horneado                   | 3 meses     |



## CONGELAR Y DESCONGELAR ALIMENTOS

### ¿Por qué congelar?

01

Se pierden pocos nutrientes y los alimentos duran más tiempo.

02

Inhibe el crecimiento de bacterias patógenas.

03

Permite eliminar parásitos como el anisakis.

04

Es uno de los sistemas más seguros para conservar.

### ¿Cómo congelar?



Congela los alimentos lo más rápido posible.



Prepáralos en trozos pequeños.



Protégelos bien.



Congela y descongela por ración.



Descongela en la nevera y con previsión.



Mejor, seguido de una buena cocción.

## 4.4. Cómo hacer una compra saludable

### LA LISTA DE LA COMPRA

Asegúrate de que tu lista de la compra incluye un buen “fondo de armario”, los ingredientes básicos que se deben tener sí o sí en toda buena despensa y nevera con los que resolverás cualquier plato.

#### Pasos

**1. Mirar lo que tenemos en casa** (tengo / necesito).

**2. Centrarnos en los ingredientes del menú diseñado.**

- **Elimina ultraprocesados.** Si vas a comprar alubias, que sean alubias y nada más. Si no entiendes el listado de ingredientes o es muy largo, no es una buena opción.
- **Nuestros imprescindibles.** Incluye entre tus básicos procesados “buenos” y productos “salva-vidas”, es decir, semi preparados que te resuelvan rápido (legumbres de bote, tomate en conserva, especias, atún al natural en conserva...).
- **No te olvides de los snacks** (como frutos secos crudos o tostados sin sal).
- **Escoge básicos que te ilusionen y puedas combinar de formas distintas.**
- **Prueba distintos básicos cada semana** (busca inspiración en internet).

#### Comer sano NO ES CARO:

- No hacen falta productos exóticos.
- Elige productos locales y de proximidad.
- Alimentos de temporada.
- Piezas enteras.
- Conservas de pescado o pescado congelado igual de adecuados.
- Fuentes proteicas más baratas: huevo y legumbres.



## UNA VEZ EN EL SUPER

- **Elige bien la hora**

Ve con tiempo y evita ir en hora punta: podrás leer las etiquetas y comparar.

- **No vayas con hambre**

Haz la compra después de una comida saciante o toma una fruta o yogur antes de ir a comprar si fuese necesario.

- **No es necesario pasar por todos los pasillos**

Evita pasar por los pasillos de "tentaciones". No es una prohibición, seguramente surgirán ocasiones como comidas familiares o salidas donde los tomareis y no necesitas tenerlos en casa.

- **Lleva bolsas reutilizables** (compra sostenible).

- **Sigue un orden para mantener la cadena de frío**

1º Alimentos secos / no perecederos.

2º Productos frescos (verduras y lácteos).

3º Congelados.

- **Lee el etiquetado.**

**Si no lo compras,**  
no lo consumes.





## APRENDE A LEER EL ETIQUETADO

### ○ Lee los ingredientes.

- Los ingredientes van de mayor a menor.
- Importante fijarse si es una cantidad relevante para decidir con criterio.
- Cuanto más corta la lista mejor. Lo ideal son 5 o menos ingredientes en total.
- Evitar si hay azúcar o sal entre los 3 primeros ingredientes.

### ○ Evita ultraprocesados. Son preparaciones industriales. No tienen alimentos

completos y son ricos en materias primas refinadas y aditivos.

¿Cómo distinguirlos? Fíjate si coincide el nombre del producto y el primer ingrediente.

Por ejemplo: garbanzos cocidos, 1º ingrediente = garbanzo (Si hay harinas refinadas, aceites etc... son poco recomendados).

### ○ Analiza los aditivos. No todos los aditivos son perjudiciales pero si debemos conocer cuáles evitar.

**Saludables:** Ácido ascórbico (E-300), Ácido cítrico (E-330), Curcumina (E-100i), Lecitina (E-322).

**No saludables:** Glutamato monosódico (E-621), Aspartamo (E-951), Nitrito de Potasio/Sodio (E- 249/E-250).

### Tabla nutricional, en qué fijarnos

Por 100g y por ración de consumo habitual. Valorar si esa ración es la que tú tomas es:

|                       |                   |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALTO EN <b>KCAL</b>   | > 225kcal / 100g  | No excluir alimentos saludables que sobrepasen este límite: frutos secos, aguacate, aceite de oliva, coco, harina o cereales integrales.                                                    |
| ALTO EN <b>SAL</b>    | > 1g sal / 100g   | Ideal consumir <5g / sal al día.                                                                                                                                                            |
| ALTO EN <b>AZÚCAR</b> | > 10g / 100g      |                                                                                                                                                                                             |
| <b>AZÚCAR AÑADIDO</b> | > 5g / 100g       | Puede aparecer “oculto” en los etiquetados como: siropes, jarabes, néctar, dextrosa, fructosa, etc.<br>Son igual que el azúcar: azúcar moreno, de coco o de palma, panela, miel.            |
| <b>GRASAS</b>         | ideal <30g / 100g | Importa más la CALIDAD de la grasa.<br>Aceite de oliva ≠ aceites de semillas, de girasol, soja, palma.<br>Evitar grasas TRANS, “grasas parcial o totalmente hidrogenadas” en el etiquetado. |

### ELIGE PRODUCTOS KM 0

Los productos o alimentos procedentes de la agricultura y ganadería ecológicas producidos y/o envasados en Euskadi llevan en su etiqueta el logotipo del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEEK)



## 4.5. Cambia tu despensa



### EVITAR

- Yogures de sabores azucarados, desnatados o 0% aunque sean edulcorados, como el flan, arroz con leche y demás postres lácteos, helados comerciales aunque sean “sin azúcar” o “bajos en grasas”.
- Zumos comerciales y caseros, batidos (de chocolate, vainilla o frutas tipo Biofrutas, leche con canela o limón). Refrescos aunque sean light o zero, bebidas energéticas tipo Aquarius, Gatorade o mosto.
- Galletas de cualquier tipo (aunque ponga integrales, tipo Digestive, “bueno para el colesterol” o “sin azúcar”). Cereales de desayuno infantiles o “low fat”. Barritas de cereales o tortitas en las que pone “Diet”. Bollería y pastelería industrial. Cremas de cacao o chocolate con leche. Gominolas, chuches, caramelos.
- Panecitos tostados de sabores (pipas, ajo, tomate...), colines, picos, panes de molde y galletas saladas.
- Snacks salados, patatas fritas o chips de bolsa, revueltos de frutos secos con “sabores”, palomitas para microondas.
- Salsas comerciales (césar, rosa, de yogur, mostaza, ketchup), tomate frito y mayonesa. Nata y margarinas.
- Embutidos grasos (patés, sobrasadas, fuet, chorizo, mortadela o choped aunque sean de pavo).
- Precocinados (nuggets o San Jacobos). Salchichas tipo Frankfurt y procesados comerciales de carne. Pizza.



### ALTERNATIVAS SALUDABLES

- Yogur entero natural sin azúcar o yogur griego (sin nata), cuajada, queso batido, cottage, requesón, helados caseros de fruta y lácteo. Pueden añadirse frutos secos, semillas, cacao puro o chocolate 80%, fruta o una cucharadita de miel o azúcar.
- Agua infusionada, refresco casero con fruta y hierbas aromáticas. Infusiones frías o calientes. Ocasionalmente batidos caseros con fruta casera y un poco de agua o lácteo.
- Copos de avena, cereales 100% integrales inflados o tostados, Corn Flakes, Wetabix original. Ojo a los preparados con fruta y muesli, mejor mezclar nosotros con frutos secos, cacao puro y fruta deshidratada a nuestro gusto. Galletas, tortitas o barritas caseras de avena, plátano o frutos secos. Chocolate 80% o más, “nocilla casera”, gominolas de fruta licuada más gelatina neutra. Ocasionalmente bizcocho o repostería con recetas saludables.
- Pan de barra integral de calidad. Biscotes de pan Wasa, crackers caseros con semillas y harina integral o de garbanzos.
- Maíz para hacer palomitas, chips de verdura al horno, encurtidos, frutos secos crudos o tostados, olivas.
- Salsa de verduras o tomate casero, tomate triturado o tamizado, salsa de soja sin azúcar, salsa casera a base de yogur y vinagretas, a base de AOVE más zumo de cítricos o vinagre de manzana o especias. Leche evaporada o mantequilla.
- Jamón serrano, jamón cocido o pechuga de pavo (90% carne etiquetado), caña de lomo, crema casera de frutos secos, hummus, patés vegetales. Hacer fritos y rebosados caseros, probar “frituras” en el horno o en freidoras de aire. Pizza de masa casera con base de harina integral, coliflor o brócoli.