



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

HOSPITAL LA INMACULADA  
ÁREA SANITARIA NORTE ALMERÍA

## SERVICIO DE MEDICINA INTERNA INFORMACION NUTRICIONAL

### GUÍA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA ADULTOS

Esta guía le ayudará a mejorar su estado de nutrición, mediante la elección de alimentos saludables. Encontrará consejos generales que pueden seguir todos los adultos. Consulte con su médico o enfermera para pautas dietéticas específicas.

- Equilibre la ingesta habitual y la actividad física para mantener un peso estable.
- Favorezca la ganancia o pérdida según su situación.
- Consuma una amplia variedad de alimentos. Evite restricciones innecesarias.

#### **Elija una dieta baja en grasa:**

- Reduzca el consumo de grasa saturada contenida en alimentos procedentes de animales terrestres y derivados: fiambre y charcutería, manteca, tocino y patés.
- Limite el consumo de grasa láctea, utilice variedades descremadas o semidesnatadas de leche y otros productos como leches fermentadas y reduzca el consumo de mantequillas.
- Disminuya el consumo de alimentos ricos en colesterol: vísceras, grasa de la carne, embutidos, mantecas, yema de huevo, mantequilla, quesos curados, moluscos (calamar, sepia y pulpo), crustáceos y productos de pastelería y bollería.
- Limite el consumo de todos aquellos productos de pastelería, bollería y heladería que contienen grasa saturada del tipo de aceites tropicales (coco y palma).
- Evite o reduzca el consumo de ácidos grasos trans contenidos en grasas hidrogenadas: margarinas, algunas salsas comerciales y precocinados.
- Limite el consumo de alimentos fritos.

**Utilice para cocinar preferentemente aceite de oliva** virgen extra y con moderación.

**Consuma suficiente cantidad de proteínas**, manteniendo un razonable equilibrio entre las fuentes alimentarias animales y vegetales:

- Limite el consumo de carnes rojas a 1-2 veces por semana seleccionando preferentemente las porciones más magras.
- Asegure el consumo de pescado al menos 3-4 veces por semana (una como mínimo de pescado azul).
- Consuma legumbres 2-3 veces por semana.
- Consuma de 3-4 huevos por semana.
- Tome frutos secos o semillas una vez por semana (salvo en caso de sobrepeso/obesidad).

#### **Aumente el consumo de fibra:**

- Consuma más de 3 raciones al día de frutas, una de ellas que sea un cítrico.
- Consuma más de 2 raciones de verduras y hortalizas, una de ellas en forma de ensalada.
- Tome de 4-6 raciones de cereales al día, preferentemente integrales.
- Recuerde que las legumbres y los frutos secos contienen cantidades importantes de fibra.

#### **Mantenga una adecuada ingesta de calcio:**

- Consuma de 2-4 raciones al día de lácteos y derivados: leche, yogur o queso bajos en grasa.

**Consuma menos calorías, pero suficientes cantidades de vitaminas y minerales.**

Limite el consumo de alimentos energéticamente densos y pobres en micronutrientes:

- Alimentos procesados ricos en grasa, almidón, azúcares (chocolate, helados o productos de repostería). Bebidas azucaradas como refrescos y zumos de frutas comerciales.
- Azúcares simples como azúcar, miel, siropes, caramelos y golosinas.
- Snacks salados.

**Limite el consumo de sal y consuma preferentemente sal yodada**

**Haga 3 comidas principales y 2 pequeños colaciones al día**

**Tome suficiente cantidad de líquidos: de 6 a 8 vasos de agua al día**

**Modere el consumo de alcohol**

#### **¿A qué equivale una ración de cada grupo de alimentos?**

**CEREALES:** 4-6 raciones/día. Una ración equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereales
- 1/2 taza de arroz, pasta cocida
- 4 galletas

**VERDURAS Y HORTALIZAS:** 2 o más raciones/día. Una ración equivale a:

- 1 taza de verduras de hojas verdes crudas
- 1/2 taza de otros vegetales cocidos o crudos troceados

**FRUTAS:** 3 o más raciones/día. Una ración equivale a:

- 1 pieza mediana de naranja, melocotón, plátano, manzana, pera
- 1 tajada de melón o sandía
- 1/2 taza de frutas pequeñas o troceadas

- 1/4 de taza de frutas desecadas
- 3/4 taza de zumo natural

**CARNE/PESCADO/HUEVOS/ LEGUMBRES/ FRUTOS SECOS:** 2 raciones/día. Una ración equivale a:

- 60-90 gramos carne roja magra/ aves/ pescado
- 1/2 taza\* de legumbres cocidas, 1 huevo o 1/3 de taza de frutos secos equivale a 30 gramos de carne

**LÁCTEOS:** 2-4 raciones/día Una ración equivale a:

- 1 vaso de leche (250ml)
- 2 yogures de 125 ml
- 45 gramos de queso curado, queso fresco o requesón

\* Se refiere a un volumen de 240 ml.