

ALIMENTACIÓN SAUDABLE

O aumento do consumo de alimentos de orixe animal, de graxa total e saturada, de alimentos manufacturados (ricos en enerxía, graxa, azucre e/ou sal), xunto a unha inactividade cada vez maior están a favorecer o sobrepeso, a obesidade e as enfermidades cardiovasculares.

Propoñémoste dous tipos de dieta con moitos beneficios para a saúde: a dieta mediterránea e a dieta atlántica, podemos combinar as características de ámbalas dúas para elaborar menús nutritivos e saudables.



ALIMENTACIÓN SAUDABLE

SERVIZO DE VIXILANCIA
DA SAÚDE

Pavillón estudantil • Campus Vida
15782 Santiago de Compostela
Tel. 881810000 ext. 14520 Fax 881815251
Correo electrónico: med171@si.usc.es

O concepto, tanto de dieta Mediterránea coma de dieta Atlántica, vai máis alá da toma duns determinados alimentos evitando outros. Inclúe recomendacións como manterse fisicamente activo, realizando cada día exercicio físico adaptado ás nosas capacidades, dispoñer de tempo para comer, gozando da comida e facelo en compañía. É dicir, unha modificación do estilo de vida que matiza o efecto terapéutico e preventivo da alimentación.

DIETA MEDITERRANEA

(Fonte: Fundación Dieta Mediterránea)

Baseada nos hábitos dos pobos da conca mediterránea

Características:

- Consumo de aceite de oliva como alimento esencial na achega de graxa monoinsaturada, tanto para condimentar coma para o cociñado (alimento esencial na dieta mediterránea).
- Consumo de alimentos de orixe vexetal en abundancia: froitas, verduras, legumes, champiñóns e froitos secos.
- O pan e os alimentos procedentes de cereais (pasta, arroz e especialmente os seus produtos integrais) deberían formar parte da alimentación diaria.

- Os alimentos pouco procesados, frescos e de temporada son os máis adecuados.
- Consumir diariamente produtos lácteos, principalmente iogur e queixos.
- Consumir carne vermella con moderación.
- Consumir peixe en abundancia e ovos con moderación.
- A froita fresca tería que ser a sobremesa habitual. Os doces e pasteis deberían consumirse ocasionalmente.
- A auga é a bebida por excelencia no Mediterráneo. O viño debe tomarse con moderación e durante as comidas.

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida

Guía para la población adulta
actual



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda en su gran totalidad

DIETA ATLÁNTICA

(Fonte: Fundación Dieta Atlántica)

Baséase en hábitos que comparten as rexións bañadas polo océano Atlántico.

Características :

- Abundancia de alimentos de temporada locais, frescos e minimamente procesados.
- Abundancia de alimentos procedentes de plantas: froitas, vexetais, patacas, pan e cereais, noces, castañas, mel, leguminosas.
- Abundante consumo de peixes, moluscos e crustáceos, principalmente de mar pero tamén de río.
- Consumo moderado de lácteos, carnes e ovos.

- Consumo moderado de sobremesas que están compostas principalmente de fariña, ovos e froitos secos.
- Uso de salsas preparadas con aceite de oliva (allada)
- Abundancia de auga de mananciais, moitos cun perfil saudable de minerais.
- Consumo moderado de viño, normalmente en comidas.
- Uso preferente de aceite de oliva para o aliñado e para cociñar.
- Preparación culinaria preferentemente ao vapor, cocción, forno e prancha (guisado máis que fritura).
- Gusto pola sinxeleza na preparación dos alimentos para manter a calidade das materias primas e, polo tanto, o valor nutritivo.
- Orixinalidade na asociación dos alimentos.

Esta é a nosa dieta, a galega. Si queres máis información podes visitar a páxina www.fundaciondietaatlantica.com

ABUNDANTE AGUA TODO EL DÍA



1: 3-4 raciones/semana	4: 4-6 raciones/semana frutos secos y 2-3 raciones/semana legumbres	6: 3-4 raciones/día	8: 6-8 raciones/día
2: 3-4 raciones/semana	5: 3-4 raciones/día	7: ≥ 3 raciones/día frutas y ≥ 2 raciones día verduras	9: 6-8 raciones/día
3: 3-4 raciones/semana			10: ≥ 60 minutos de actividad física moderada-intensa