

¡CON LA COMIDA,  
NO TE LA JUEGUES!

## ERRORES Y MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN



### Hay alimentos que engordan

Lo determinante es la dieta total, no un alimento concreto.

No es bueno tomar más de dos huevos a la semana

Una persona sana puede consumir un huevo al día sin problema.

Los alimentos light adelgazan

Se les ha reducido alguno de sus componentes calóricos, pero no sirven para adelgazar.

Los productos integrales tienen menos calorías

Lo único que les diferencia es que poseen una cantidad mayor de fibra.

Los alimentos que llevan grasas vegetales son más sanos

No todas las grasas vegetales son saludables.



SI SOMOS  
LO QUE COMEMOS,  
MEJOR  
QUE TE PILLEN  
CON CARA  
DE MANZANA

Logo empresa

Fundación  
**MAPFRE**

**COCINAR BIEN**  
*¡Es tan fácil!*

Queda con tus amigos ✓  
Aprende a hacer recetas nuevas ✓  
Y disfruta de tus nuevos logros ✓



*Una alimentación saludable puede mejorar la función mental y darte la energía suficiente para tus tareas durante todo el día, sin que te sientas cansado o fatigado*

Fundación  
**MAPFRE**

Logo empresa

# ¿POR QUÉ COMER CIERTOS ALIMENTOS?



## Verduras

Aportan vitaminas, minerales y fibra soluble, que mejoran el tránsito intestinal, y regulan los niveles de glucosa en la sangre.



## Frutas

Son el postre perfecto. Vitaminas, fibra, minerales y antioxidantes para mejorar tu salud.



## Pescado

Son una fuente completa de proteína que además contiene ácidos grasos omega-3, beneficiosos para tu salud.



## Frutos secos

Crudos, sin freír, tostar ni salar, son una buena fuente de grasas saludables, fibra y minerales. No temas tomarlos entre horas, ¡un solo alimento no engorda!



## Aceite de oliva

Protege las arterias debido a sus grasas monoinsaturadas y sus antioxidantes.

# ¿CÓMO CONSUMIR LOS ALIMENTOS?

Si te dan gases **empieza con una cantidad reducida** y aumentala poco a poco.

## LEGUMBRES

Mejor las **carnes frescas** que los productos procesados y muy elaborados, ricos en grasas añadidas y sal.

## CARNES

**Al menos dos veces por semana.** Limitar especies como atún, pez espada o emperador, por el contenido en Mercurio.

## PESCADOS

Cocinadas al vapor, salteadas o al horno suave para conservar sus nutrientes. **Si las cueces, recupera el agua para sopas o purés.**

## VERDURAS

A ser posible de temporada. **La mejor forma de consumirlas es al momento.** Puedes consumir la piel (lávala bien antes) para aumentar la cantidad de fibra y antioxidantes.

## FRUTAS



# ¿CÓMO DEBE SER UN PLATO SALUDABLE?

*Una comida equilibrada debe contener 4 grupos de alimentos básicos*

## Vegetales

Cuanta más cantidad y variedad de verduras se consuma a diario, mejor. Se pueden tomar cocinadas o crudas a modo de ensalada.

## Proteínas

De origen animal (huevo, pescado o carne) y vegetal (legumbres).



## Frutas

El postre perfecto. Una fruta fresca de temporada es la mejor opción.

## Hidratos de carbono

Patatas (cocidas o al horno), la pasta, el arroz y el pan (mejor integrales).