



# **GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

**Una alimentación saludable mejora  
la salud en todas sus dimensiones**

**COME MEDITERRÁNEO, COME SALUD**

## Sigue la DIETA MEDITERRÁNEA y MEJORA tu alimentación y estilo de vida:

- 1 Basa la alimentación en un consumo frecuente de productos vegetales entre los que destacan las verduras y hortalizas. El consumo de verduras y hortalizas, bien frescas o cocinadas debería ser de al menos dos veces al día. Se recomiendan 2 ó más raciones de hortalizas y verduras al día, como mínimo una de ellas cruda, por ejemplo ensalada.
- 2 Toma 3 ó más piezas de fruta al día (incluyendo zumos naturales, aunque no las tres piezas se pueden sustituir por tres zumos). La recomendación más sencilla es tomar fruta como postre en las comidas principales.
- 3 Consume legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) al menos 3 veces por semana.
- 4 Consume frutos secos al menos 3 veces a la semana. Estos frutos secos se tienen que consumir al natural sin sal, con piel y sin tostar o freír para mantener todas las características saludables. Incluso un consumo diario de frutos secos de 30g al día ha mostrado sus efectos favorables en la prevención de distintas enfermedades.
- 5 Utiliza aceite de oliva virgen extra diariamente, al menos 4 cucharadas al día para aliñar los alimentos y para cocinarlos, ya que se han demostrado sus propiedades saludables.
- 6 Consume pescados o mariscos al menos 3 veces a la semana.
- 7 Consume con preferencia carnes blancas a las carnes rojas, para las cuales deberá limitar mucho su consumo (una vez a la semana o menor).
- 8 Limita a una frecuencia de 1 vez por semana o inferior el consumo de hamburguesas, embutidos u otras carnes rojas procesadas.
- 9 El consumo de cereales, incluido el pan, arroz, pasta, etc. puede ser diario, procurando consumir cereales integrales frente a los refinados.
- 10 Limita a menos de una vez por semana el consumo de bollería industrial, refrescos azucarados, patatas chips o similar, mantequilla o margarina y alimentos o platos precocinados.
- 11 Consume de manera moderada productos lácteos, preferiblemente en forma de yogur y quesos no grasos.
- 12 Se debe garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de agua. Una correcta hidratación es esencial en una dieta saludable.
- 13 Restringir al máximo el consumo de alcohol, en todo caso en aquellas personas que lo consuman, se podría permitir dentro del patrón mediterráneo un consumo muy moderado de vino tinto acompañando a la comida.
- 14 Consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito).

Además, hay que tener en cuenta que la alimentación tiene que ser Sostenible para el medio ambiente, por ello se considera importante tener en cuenta estas recomendaciones básicas:

- A La producción, elaboración y procesado de los alimentos tiene un gran impacto en el medio ambiente en cuanto a emisión de contaminantes ambientales, consumo de agua y residuos. Por ello tenemos que considerar estos aspectos en la elección de nuestra alimentación.
- B Realizar en lo posible la adquisición de los alimentos favoreciendo prácticas de elaboración sostenibles, la biodiversidad y los ecosistemas, optimizando los recursos humanos y naturales.
- C Los alimentos de temporada, frescos y mínimamente procesados, conservan mejor los nutrientes, por lo que siempre que sea posible, se debe dar prioridad a los productos frescos y tradicionales, locales y respetuosos con el medio ambiente.
- D Planificar bien la compra, el cocinado y el consumo de alimentos para reducir al mínimo el desperdicio de alimentos.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE: DIETA MEDITERRÁNEA

En el marco de la Red Española de Universidades Saludables (REUS), las universidades valencianas han adquirido un compromiso para desarrollar su potencial como agentes promotores de la salud, incrementando el bienestar y la calidad de vida de quienes en ellas estudian y trabajan.

Para potenciar la sinergia en estos esfuerzos, las cinco universidades públicas de la Comunidad Valenciana: Universitat d'Alacant, Universitat Jaume I, Universitat Miguel Hernández, Universitat Politècnica de València y Universitat de València, han formado la red denominada "Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables". La constitución de esta red tuvo lugar el 1 de abril de 2014 y desde entonces han comenzado a trabajar en proyectos comunes para llevar a cabo sus objetivos. Uno de estos proyectos se centra en la **Promoción de la Alimentación Saludable**. Para dar más visibilidad a esta promoción conjunta se ha programado la celebración de una Jornada de Promoción de la Alimentación Mediterránea en las 5 universidades el día 13 de noviembre de 2014. Una alimentación saludable es aquella que permite conseguir una nutrición sana, pilar de la promoción de la salud y de la prevención de las enfermedades, y que además está exenta de riesgos. La persona elige los alimentos en base a la disponibilidad de los mismos, su apetito y a su educación nutricional. Existe cada vez mayor evidencia científica sobre los superiores efectos saludables de la denominada **Dieta Mediterránea**. La reciente publicación en el *New England Journal of Medicine* en 2013 establece que la intervención nutricional con dieta mediterránea consigue reducir en mayor medida la incidencia de enfermedades cardiovasculares que una dieta más baja en grasa, lo que ha supuesto el reconocimiento de las ventajas de esta dieta a nivel internacional. Paralelamente, la dieta mediterránea también se ha demostrado superior en otras dimensiones de la salud física y mental. Sin embargo, ya que se detecta un progresivo alejamiento de la dieta mediterránea en las personas más jóvenes, es necesario promocionarla a través de **Guías de Alimentación Saludable** para facilitar el conocimiento de la misma y ofrecer unas recomendaciones sencillas para su seguimiento. Además de ello, cada día se insiste más en que la alimentación saludable tiene que ser **Sostenible**. Según la FAO, una dieta sostenible es aquella con impacto medioambiental bajo que contribuye a la seguridad alimentaria además de ayudar a las generaciones presentes y futuras a tener una vida saludable. Una dieta sostenible protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas, es aceptable desde el punto de vista cultural, accesible, justa y asequible a nivel económico; adecuada nutricionalmente, segura, saludable a la vez que optimiza los recursos humanos y naturales. Esta guía está basada en las recomendaciones generales de la dieta mediterránea. Lo ideal es seguirlas mayoritariamente. Sin embargo, si ello te resulta difícil, la incorporación de pequeños cambios cada día en tu menú irá contribuyendo de manera positiva a mejorar tu salud y a la sostenibilidad.

### BREVES CONSEJOS

### PARA MEJORAR

**Tomar fruta todos los días como postre**

**Consumo verduras al menos 2 veces al día**

**Utiliza aceite de oliva virgen extra para todo**

**Aumenta el consumo de legumbres**

**Aumenta el consumo de pescado**

**Come menos carnes rojas**

**Disminuye el consumo**

**de bollería y azúcar**

**Come  
variado**

**Disfruta  
comiendo  
sano**

**Entorno saludable  
y sostenible**

**Alimentación  
sostenible**

**Equilibra ingesta  
con gasto energético**

**NO TE OLVIDES** de la actividad física y estilo de vida saludable (mejora tus hábitos de sueño, reduce el estrés y evita hábitos tóxicos) en un entorno saludable y sostenible.

# 13 de noviembre

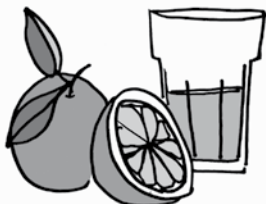
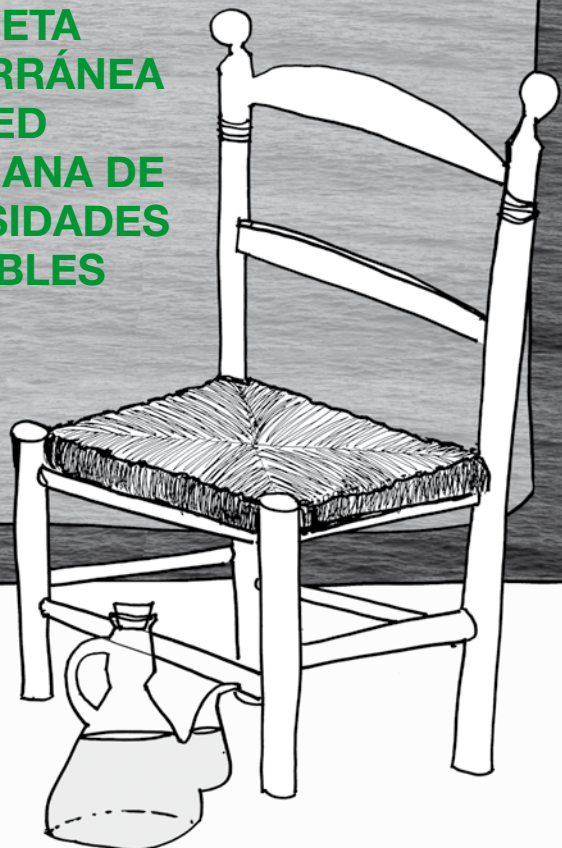
Día de la Red Valenciana de las

## Universidades Públicas Saludables

# COME MEDITERRÁNEO, COME SALUD

Red Valenciana  
de Universidades  
Públicas Saludables

**PROMOCIÓN  
DE LA DIETA  
MEDITERRÁNEA  
EN LA RED  
VALENCIANA DE  
UNIVERSIDADES  
SALUDABLES**



UNIVERSITAT  
JAUME I



Miguel Hernández



UNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante



CAMPUS  
SOSTENIBLE

UNIVERSITAT ID VALÈNCIA

ADINU

ASOCIACIÓN DE INVESTIGADORES  
NUTRICIONISTAS  
UNIVERSITARIOS

ciberobn

CODINuCoVa

Col·legi Oficial de Dietistes i Nutricionistes  
de la Comunitat Valenciana



UNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

LES CLÍNQUES  
ID LA UNIVERSITAT  
ID FUNDACIÓ ELIABE ALCAZAR