

PEQUEÑA GUÍA DE LA ALIMENTACIÓN

ÍNDICE

Introducción

Los Nutrientes

- Proteínas
- Lípidos
- Hidratos de Carbono
- Minerales
- Vitaminas
- Agua
- Fibras

Los Alimentos

- Carne - pescado – huevos
- Leche y productos lácteos
- Cereales y féculas
- Frutas y verduras

INTRODUCCIÓN

Ser un “Gourmet” no significa ser una persona que come mucho sino aquella que, sin abandonar los placeres de la mesa, sabe escoger, entre los alimentos, aquellos que nutrirán de manera equilibrada y que le mantendrán en forma.

En los últimos 50 años, las condiciones de vida y de trabajo han cambiado notablemente (disminución de esfuerzo físico, sedentarismo) y, sin embargo, nuestra alimentación no siempre se ha adaptado a las necesidades. Asimismo, los nuevos métodos de cultivos masivos y la industrialización con la consecuente polución y empobrecimiento de las tierras de cultivo, han conllevado un cambio de valor nutritivo de ciertos alimentos que debemos conocer. Estos factores, unidos al desequilibrio nutricional, que de forma general padecemos: demasiadas grasas, demasiada azúcar, demasiado alcohol, han favorecido el desarrollo de enfermedades que a todos conciernen y que podemos evitar.

Para las personas con Esclerosis Múltiple, la alimentación constituye un tema de especial importancia. En el pasado se atribuyó a ciertos regímenes o ciertos alimentos un poder curativo para esta enfermedad.

Actualmente se considera que el mejor régimen para una persona con Esclerosis Múltiple consiste en una alimentación variada y equilibrada, la misma que para cualquier persona no afectada de EM. Existen sin embargo, indicios de ciertos trabajos de experimentación que demuestran un efecto positivo del aceite de girasol y del aceite de onagra en el desarrollo de la enfermedad. Estos aceites, en la dosis adecuada (2 cucharaditas/día - comprimidos/día) no tienen ningún efecto secundario negativo sobre el organismo. El consumo de estos aceites puede ser, por tanto, adecuado, sin que tengamos por el momento más información sobre su efecto terapéutico.

Finalmente las personas con Esclerosis Múltiple deberán evitar el sobrepeso y el estreñimiento, dos factores que pueden ser causa de fuertes trastornos de esta enfermedad.

LOS NUTRIENTES

PROTEÍNAS

Son los principales elementos de constitución de los músculos, el corazón el cerebro, la sangre, las hormonas, etc. Son elementos de “construcción” (crecimiento, renovación y mantenimiento de los tejidos). Especialmente importantes durante el periodo de crecimiento de niños y adolescentes.

EN QUE ALIMENTOS SE ENCUENTRAN:

- Carne, pescado, huevo, leche, queso (proteínas animales)
- Legumbres secas (lentejas, judías, garbanzos)
- Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, cebada (proteínas vegetales)

PARA VIVIR MEJOR

Las proteínas animales son de buena calidad, pero están a menudo asociadas a grasas “camufladas”. En general, consumimos demasiada carne y sus derivados. Para un mejor equilibrio de nuestra alimentación, deben consumirse proteínas animales y proteínas vegetales a partes iguales.

- Rehabilitemos el pan y las legumbres secas (cocidas con poca grasa, y a ser posible, mejor con aceite que con embutidos).
- La mezcla de copos de trigo, cebada, avenas completos (“Muesli”) constituye una fuente rica en proteínas muy adecuada para el desayuno. (El “Muesli” es rico también en hidratos de carbono, vitaminas y fibras).
- Moderemos el consumo de carne y sus derivados.

LÍPIDOS (GRASAS)

Constituyen una reserva de energía que utilizamos para el mantenimiento de la actividad celular y muscular. Ayudan a mantener el calor corporal y a proteger el organismo del frío.

EN QUE ALIMENTOS LAS ENCONTRAMOS:

- Grasas animales visibles: mantequilla, manteca de cerdo, nata.
- Grasas animales “camufladas”: en las carnes, en los embutidos, en el queso, en los pasteles.
- Grasas vegetales visibles: aceites.
- Grasas vegetales “camufladas”: en los frutos grasos como por ejemplo aceitunas, nueces, avellanas, cacahuetes, aguacates, almendras

PARA VIVIR MEJOR:

Las grasas, tanto visibles como “camufladas”, están constituidas por tres tipos de ácidos grasos: monosaturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Las grasas animales aportan más ácidos grasos saturados, factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares y en ciertos tipos de cáncer.

Las grasas vegetales, al contrario aportan más ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que tienen un efecto de protección del sistema cardiovascular y en general un efecto positivo sobre el organismo.

El pescado azul (sardina, caballa, atún, salmón, etc.) aún siendo un producto animal, es más rico en ácidos grasos poliinsaturados y su efecto beneficioso en la disminución del colesterol ha sido ampliamente demostrado.

El aceite de Girasol, el aceite de Onagra y la lecitina de soja son fuentes de ácidos grasos poliinsaturados

El aceite de oliva está constituido por ácidos grasos monoinsaturados.

- Moderemos nuestro consumo de grasas (constituyen la mayor fuente de aporte calórico, causa de sobrepeso).
- Substituyamos las grasas de origen animal por grasas de origen vegetal.
- Para cocinar utilicemos aceite de oliva, el que mejor resiste el calor de la cocción.
- Evitemos el consumo de margarinas, grasas vegetales tratadas de forma industrial, poco recomendable según las investigaciones realizadas

HIDRATOS DE CARBONO (O AZUCARES)

TAMBIÉN LLAMADO GLÚCIDOS

Constituye una fuente de energía que nuestro organismo utiliza para la mayoría de las funciones y especialmente para el esfuerzo muscular.

En qué alimentos lo encontramos:

- **HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES:** azúcar, azúcar en la miel, mermelada , helados, pasteles, bebidas azucaradas, frutas...
- **HIDRATOS DE CARBONO “COMPUESTOS “:** en las patatas u otros tubérculos, en las legumbres secas, en los cereales (trigo, cebada, maíz, avena, arroz).

PARA VIVIR MEJOR:

Existe un exceso de azúcar y productos azucarados en nuestra alimentación. El organismo transforma este exceso de grasas que se almacenan, produciendo obesidad. Además este tipo de hidratos de carbono no poseen un gran valor nutritivo, aunque sí conllevan un gran aporte calórico (sobrepeso). Por todo ello es recomendable disminuir su consumo. Es deseable en cambio, aumentar el consumo de frutas, verduras, patatas, pan, arroz, pasta y legumbres secas.

La fruta junto a las verduras constituyen la mejor fuente de vitaminas y de fibras. Los cereales y las legumbres secas nos proporcionan las fuerzas necesarias para desarrollar nuestra actividad cotidiana. Deben constituir la base de nuestra alimentación.

EN RESUMEN:

- Disminuyamos el consumo de azúcar y de productos azucarados.
- No desarrollemos en los niños el gusto por los pasteles, helados y bebidas refrescantes azucaradas, como las colas, gaseosas...
- Rehabilemos el consumo de pan, patatas, legumbres secas, arroz, y las mezclas de cereales, ya que son fuentes de energía, vitaminas, minerales y fibras.

LOS MINERALES (OLIGOELEMENTOS)

Además de proteínas, lípidos e hidratos de carbono, nuestro cuerpo necesita minerales y vitaminas para su desarrollo y mantenimiento. Estos constituyen sólo el 4% de los tejidos del organismo, y se encuentran en muy pequeñas cantidades en los alimentos. Hasta ahora se han descrito 104 oligoelementos en el organismo humano. Los científicos los subdividen en tres grandes grupos:

- Los nutricionales, indispensables para mantener la salud.
- Los tóxicos, que en gran parte provienen de la polución ambiental y son causa de enfermedades.
- Los neutros, o aquellos que no son ni nutricionales ni tóxicos.

Debido al deterioro del medio ambiente, los cultivos crecen en tierras desmineralizadas y contaminadas por metales tóxicos y por productos químicos. Como consecuencia de ello, sufrimos una carencia de minerales nutricionales unida a un aumento de metales tóxicos como por ejemplo el plomo y el mercurio.

Un análisis de sangre o de orina puede indicar si existen carencias. Cada persona tiene unas necesidades específicas según la digestión, absorción, utilización, edad, sexo en caso de embarazo o lactancia, estado de tensión o de angustia, nivel de actividad física, herencia genética, dieta, consumo de azúcar refinado, exposición a contaminantes ambientales, consumo de medicamentos, tabaco, alcohol, café, té, drogas. Hoy se pueden averiguar las necesidades personales mediante análisis de sangre, de orina, de pruebas de respuesta muscular, o análisis del cabello.

PARA VIVIR MEJOR:

He aquí una relación de los minerales más importantes, de sus funciones y de los alimentos donde se encuentran:

- Una alimentación variada es la mejor premisa para asegurarse un aporte de todos los elementos que nuestro organismo necesita.
- En general consumimos un exceso que favorece el riesgo de hipertensión arterial y otras enfermedades. Por ello acostumbémonos a disminuir la sal en nuestras comidas.
 - No desarrollemos en los niños el gusto por lo salado.
 - Reduzcamos el consumo de estos alimentos demasiado ricos en sal: las carnes y pescados ahumados y salados, los quesos fermentados, las galletas saladas, los embutidos (incluido el jamón "dulce"), las conservas, los cubitos de caldo preparado, las sopas preparadas.
- Las necesidades de hierro están aumentadas en ciertos sectores de la población: adolescentes, mujeres en general, y en ciertas circunstancias en las que ha habido pérdida de sangre (operación, hemorragia...). Nuestro organismo asimila mejor el hierro

que proviene de animales que el de alimentos vegetales. El hierro se asimila mejor en presencia de vitamina C. Por tanto beber zumo de naranja en una comida rica en hierro favorece su absorción. En cambio el café tiene un efecto contrario. Vigilemos el estado de los conductos de agua de la vivienda y de los utensilios de cocina. Las tuberías antiguas y ciertos utensilios de cocina contaminan el agua corriente con plomo y otras mezclas tóxicas para el organismo.

VITAMINAS

Son un grupo de compuestos orgánicos presentes en cantidades diminutas en los alimentos naturales, siendo necesarios para el normal crecimiento y mantenimiento de la vida. Intervienen a niveles diferentes en las funciones de gasto de energía, de mantenimiento de proteínas, y, en ciertas circunstancias, en el crecimiento y la curación del organismo. Las últimas investigaciones han descubierto el poder de las vitaminas para prevenir ciertos tipos de cáncer y para reforzar nuestro sistema inmunológico, retrasar el envejecimiento de las células y prevenir contra los males propios de la sociedad moderna.

Lo ideal sería consumir las vitaminas directamente a través de los alimentos, pero la actual comercialización de estos (almacenaje, tratamientos para su conservación) y los procesos de cocción (temperaturas elevadas) destruyen buena parte de las vitaminas, motivo por el cual, en algunas ocasiones, resulta adecuado recurrir a las vitaminas sintéticas de farmacia o a preparados naturales. Sin embargo, la automedicación conlleva riesgos de hipervitaminosis que debemos evitar. Por tanto, es necesario informarse y seguir el consejo médico.

He aquí la lista de las principales vitaminas, de sus funciones y de los alimentos donde se encuentran:

VITAMINA C

Fortalecimiento del sistema inmunológico, prevención frente a ciertos tipos de cáncer y ciertas infecciones.

Ayuda a la cicatrización, facilita el control de los niveles de colesterol en la sangre, participa en la producción de hormonas, actúa como antihistamínico en la prevención de reacciones alérgicas.

Desintoxica el organismo de sustancias nocivas como el plomo, cobre, arsénico, mercurio, etc.

Promueve la longevidad.

POR QUÉ NOS FALTAN:

Alimentos expuestos a la luz o a temperaturas de cocción, tensión, consumo de tabaco, fiebre alta, contaminación, consumo de antibióticos, sulfamidas, diuréticos, píldoras anticonceptivas, alimentos ahumados.

EN QUE ALIMENTOS SE ENCUENTRAN:

Casi todas las frutas y verduras consumidas crudas: naranjas limones, mandarinas, fresas, kivas, patatas, brécol, col, pimientos, espinacas, melón, tomates, endibias, hígado y riñones. Se destruye con el calor y con la exposición a la luz.

VITAMINA A

En los alimentos vegetales se encuentra en forma de Betacaroteno, activo y eficaz precursor de la vitamina A.

Tiene un papel protector frente al cáncer de pulmón y probablemente frente a otros tumores. El Betacaroteno se fija sobre todo en la piel y la protege de los rayos solares. El organismo sólo transforma en Vitamina A una parte del caroteno, en función de la cantidad que necesita, otra parte la almacena y el resto lo elimina. En ciertos alimentos se encuentra Vitamina A en estado puro, liposoluble (absorción ligada a las grasas).

LAS PRINCIPALES FUNCIONES DE LA VITAMINA A SON:

Protege frente a las infecciones, imprescindible para tener una buena vista, protege los epitelios y favorece el desarrollo de los huesos, cabellos, dientes y encías. Mejora la síntesis proteica.

PORQUÉ NOS FALTA:

Una mala dieta, incapacidad para absorberla o almacenarla (Cirrosis hepática u obstrucción de los conductos biliares), consumo de medicamentos antiolesterol, diabetes, hipotiroidismo (no pueden convertir el caroteno en vitamina A), enfermedades que causan una rápida pérdida de proteínas (nefritis crónica, escarlatina y algunas infecciones respiratorias).

PRECAUCIÓN:

- La Vitamina A tomada en comprimidos puede producir una hipervitaminosis (exceso de Vitamina A) puesto que se almacena en el organismo.
- Las mujeres embarazadas no deben tomar suplementos de Vitamina A por los efectos nocivos sobre el feto.

DÓNDE SE ENCUENTRA:

Caroteno: verduras verdes oscuras, zanahorias, albaricoques (frutas amarillas o naranjas).

Retinol: hígado de pescado, de ternera, leche, huevos.

VITAMINA E

Se almacena en los tejidos como el hígado y los músculos. La falta de esta vitamina disminuye la vida de los glóbulos rojos, aumenta los daños en las células y el peligro de los tóxicos que proceden del medio ambiente y de los depósitos de grasa en los vasos sanguíneos. Investigaciones recientes demuestran que altas dosis diarias de Vitamina E pueden disminuir el síndrome premenstrual.

PORQUE NOS FALTA:

Consumo de alimentos expuestos al calor, enfermedades intestinales, hepáticas o del páncreas, intervenciones quirúrgicas en el estómago o intestino, consumo de alcohol, de agua clorada, de estrógenos (píldoras anticonceptivas).

DÓNDE SE ENCUENTRA:

Germen de trigo, aceite de oliva crudo, aceite de semilla de trigo, de maíz y de soja crudos, copos de avena, hígado, mantequilla.

VITAMINA B

Todas las vitaminas que integran este complejo son hidrosolubles y se hallan estrechamente unidas. B-1 (Tiamina), B-2 (Riboflavina), B-3 (Niacina), B-5 (Ácido pantotémico), B-6 (Piridoxina), B-12 (Cianocobalamina), B-13 (Ácido orótico), B-15 (Ácido pangámico), Biotina, Colina, Ácido fólico, Inositol, Ácido paraminobenzoico.

Las principales funciones de este complejo son: facilitar el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas. Contribuye al buen estado de la piel, cabellos, ojos, boca, hígado, y mantiene el tono muscular.

POR QUÉ NOS FALTA:

Dietas sin leche, infecciones, ingestión de sulfamidas o antibióticos, tensión o angustia, embarazo, consumo excesivo de azúcares, de productos industrializados, de café.

DÓNDE SE ENCUENTRA:

Levadura de cerveza, cereales integrales, hígado, carne.

VITAMINA D

Promueve la absorción de calcio en el intestino delgado, actúa sobre el sistema óseo, mantiene estable el sistema nervioso, contribuye al crecimiento, favorece la adecuada coagulación de la sangre, normaliza la acción del corazón, facilita la absorción del fósforo.

POR QUÉ NOS FALTA:

Consumo de grasas oxidadas, no recibir luz solar, la contaminación, insuficiencia renal, ingestión de exceso de alcohol, tratamiento con anticonceptivos, tratamientos de la mucosa intestinal.

DÓNDE SE ENCUENTRA

Aceite de hígado de bacalao, leche, huevos, hígado.

La mayor parte de la Vitamina D es fabricada por el organismo gracias a la acción de los rayos del sol sobre la piel.

VITAMINA F

Favorece la respiración de los órganos vitales, facilita el transporte de oxígeno por la sangre, ayuda a eliminar el colesterol depositado en las paredes arteriales, regula el

funcionamiento de las glándulas suprarrenales y tiroideas, nutre las células de la piel, protege la mielina de las células nerviosas, fomenta la síntesis de prostaglandinas, mejora el funcionamiento del sistema reproductor, ofrece cierta protección de los efectos nocivos de los rayos X, ayuda a mantener o reducir peso al eliminar las grasas saturadas, protege el cabello.

POR QUÉ NOS FALTA:

Consumo de un exceso de alimentos fritos u oxidados por la luz o por el calor, radiaciones de rayos x, consumo excesivo de grasas saturadas (animales) y de azúcares.

EN QUE ALIMENTOS SE ENCUENTRA:

Germen de trigo, semillas de cereales y legumbres, aceite de oliva, aceite o semilla de Onagra (prímula) y borraja, aceite de hígado de bacalao.

PARA VIVIR MEJOR:

- La mejor regla para un buen aporte de Vitaminas es seguir una alimentación equilibrada y variada, rica en frutas y verduras crudas.
- Evite el consumo de tabaco y de alcohol que aumenta la necesidad de Vitaminas.
- Si está siguiendo un tratamiento prolongado con medicamentos, consulte con un médico: puede necesitar un aporte suplementario de Vitaminas.

PERDIDAS DE VITAMINAS SEGÚN EL MODO DE COCCIÓN

	Vit.C	Vit.B-1	Vit. B-2
Hervidas en agua	35-60%	30%	20%
Al vapor	Pérdidas mínimas si la temperatura es inferior a 100°		
Estofados	10-20%	10-20%	10-20%

Consejos para preservar las Vitaminas:

- Compre las verduras en pequeñas cantidades y a menudo, con el fin de reducir el tiempo que se conservarán en la nevera antes de ser consumidos.
- Conserve las verduras en la nevera.
- Lave las verduras a conciencia pero sin dejarlas a remojo en el agua.
- Absténgase, en la medida de lo posible, de pelar las verduras y las frutas gruesamente: la mayoría de los principios vitamínicos se encuentran justamente bajo la piel. Haga cocer las patatas con piel, preferiblemente.
- Cueza con las mínimas cantidades de agua, para no perder las Vitaminas por dilución.
- Acuérdesse de que, por regla general, una cocción corta a temperatura elevada preserva mejor las vitaminas que una cocción larga a fuego moderado.
- No prepare las verduras con antelación (para dos comidas por ejemplo). El recalentamiento constituye el “tiro de gracia” para las últimas vitaminas que habrían logrado escapar a todos los obstáculos precedentes.

- Las verduras congeladas contienen a menudo más Vitaminas que muchas verduras frescas que han pasado días en el supermercado y en la nevera antes de su consumición.
- Si quiere rallar zanahorias o hacer zumo de naranja, hágalo justo antes de tomarlo. En contacto con el aire la Vitamina C se destruye.

NECESIDADES ESPECIALES

- Los fumadores y toda persona en estado de stress o de angustia tienen una necesidad aumentada de Vitaminas A y C.
- Los bebedores necesitan más Vitamina C y Vitamina B, B-6 y E.
- Las mujeres que toman píldoras anticonceptivas necesitan un aporte suplementario de Vitamina B-6.

EL AGUA

En nuestro organismo el agua es el componente primordial: hidrata las células, transporta los nutrientes, elimina los desechos.

El agua es, entre todos, el nutriente más indispensable.

PARA VIVIR MEJOR

Una ingestión insuficiente de agua provoca un mal funcionamiento renal y estreñimiento.

- Bebamos mucha agua, sea cual sea nuestro régimen o nuestra edad, como mínimo 1 litro al día.
- No consumamos bebidas alcohólicas o bebidas azucaradas de forma habitual.
- El agua del grifo no siempre reúne las condiciones necesarias (exceso de sodio y otros componentes).
- Aguas embotelladas.
- Aguas de manantial: puras sin tratamiento químico.
- Aguas minerales: propiedades terapéuticas, composición variable en minerales, no son adecuadas las fuertemente mineralizadas (demasiado ricas en sodio).

LAS FIBRAS

(Celulosa, hemicelulosa, pectina...)

El consumo de fibras provoca un aumento del volumen de las heces por retención de agua, favoreciendo así el tránsito y evacuación intestinal. El consumo de fibras constituye el tratamiento contra el estreñimiento.

EN QUÉ ALIMENTOS SE ENCUENTRA:

En las frutas y verduras, pan, cereales integrales...

PARA VIVIR MEJOR

Nuestra alimentación es cada día más pobre en fibras y el estreñimiento más frecuente.

- Consuma más pan, frutas y verduras, legumbres secas y cereales integrales.
- Beba más agua.
- No tome laxantes.

LOS ALIMENTOS

CARNE-PESCADO-HUEVOS

Aportes principales:

- Proteínas animales
- Hierro
- Grasas saturadas y colesterol
- Vitamina B

PARA EQUILIBRAR NUESTRA ALIMENTACIÓN

- Un sólo plato de carne, pescado o huevos al día.
- Varíe estos alimentos y su preparación, utilizando pocas materias grasas para su cocción.
- Elimine la grasa de las carnes antes de cocinarlas.
Elimine el consumo de embutidos y salsas.

LOS MENOS GRASOS:

La mayoría de los pescados, ternera, hígado, pollo (sin piel) y pavo, buey magro, huevos.

LOS MÁS GRASOS

Buey graso, cordero, cerdo, embutidos.

LOS MÁS RICOS EN COLESTEROL:

Cerebro, riñones, hígado, huevos, ciertos mariscos.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

APORTES PRINCIPALES

- Proteínas animales
- Grasas saturadas
- Calcio
- Vitamina B y A

PARA EQUILIBRAR SU ALIMENTACIÓN:

Niños y adolescentes: necesitan un aporte diario de leche entera o productos lácteos para su crecimiento.

Los adultos: deben preferiblemente tomar leche desnatada o semi-desnatada y evitar el consumo habitual de quesos grasos (Manchego, Mahón, Camembert, Gruyère, Gouda, Emmental, Roquefort, Cabrales), mantequilla, nata y yogurt.

La leche y los productos lácteos son una de las principales fuentes de grasas saturadas. Si es habitual el consumo de estos productos, es recomendable tomarlos desnatados.

CEREALES Y FECULAS

APORTES PRINCIPALES

- Hidratos de carbono compuestos.
- Proteínas vegetales
- Magnesio
- Vitamina B
- Fibras

PARA EQUILIBRAR NUESTRA ALIMENTACIÓN

- Aumente el consumo de féculas, variándolas.
- Aumente el consumo de pan: excelente moderador de la ración alimentaria, muy raramente contraindicado. Si comemos más pan, comeremos menos grasas y menos productos azucarados.
- Las legumbres secas, el pan y los cereales compuestos están especialmente indicados en caso de estreñimiento.

FRUTAS Y VERDURAS

APORTES PRINCIPALES

- Vitamina C
- Vitamina A (Caroteno)
- Fibras

PARA ESCOGER MEJOR:

VERDURAS MÁS RICAS EN VITAMINA C: Col, Perejil, Pimientos, Brécol.

VERDURAS MÁS RICAS EN CAROTENO: Zanahorias, Tomates, Espinacas.

FRUTAS MÁS RICAS EN VITAMINA C: Cítricos, Fresas, Kivis.

PARA EQUILIBRAR NUESTRA ALIMENTACIÓN:

- Coma cada día verduras y frutas.
- Varíe la especie.
- La Vitamina C es frágil. Para preservarla, evite las cocciones prolongadas.

PARA VIVIR MEJOR, COMAMOS MEJOR

Una mejor repartición de las comidas.

- Es preferible comer moderadamente 3 ó 4 veces al día que mucho 2 veces al día.
- “Saltarse” una comida obliga a comer más en la comida siguiente, cansa el sistema digestivo y fuerza al organismo a almacenar los alimentos, favoreciendo un aumento de peso.
- Al hacer las comidas más frecuentes se evita “ picar “ y se equilibran mejor los aportes nutritivos.

- En la práctica, el desayuno debe ser más copioso y la cena más ligera.

DEBERÍAMOS CONSUMIR MÁS....

- VERDURAS: Crudas y cocidas; frescas en conserva o congeladas
- FRUTAS: crudas y cocidas
- AGUA Y EJERCICIO FÍSICO
- PAN Y FÉCULAS

DEBERÍAMOS CONSUMIR MENOS...

- GRASAS
- AZÚCARES: pasteles, helados, bebidas
- SAL
- TABACO
- ALCOHOL