

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, ¿QUÉ INCLUIR?



La alimentación equilibrada

La alimentación equilibrada.....	2
Recomendaciones científicas.....	3
Objetivos del comportamiento saludable.....	4
Recursos para familias.....	5

La alimentación es más que una necesidad; es también un placer y una forma de expresar nuestra sociabilidad, costumbres e historia personal. Una alimentación adecuada debe satisfacer estas tres dimensiones y guardar un equilibrio.

En la sociedad actual nos encontramos con una amplia y creciente variedad de alimentos entre los que elegir para alimentarnos. Ante esta variedad, sin embargo, muchas veces nos encontramos sin capacidad de elegir el más correcto para nuestra familia. A veces esa amplia disponibilidad de alimentos nos lleva también a comer en exceso.

Las familias necesitan de recursos prácticos que les ayuden, que les capaciten para poder planificar su alimentación de una forma adaptada a sus circunstancias de vida cambiantes y enseñar a los niños, desde muy pequeños, cuando se perfilan sus gustos y preferencias alimentarias, a elegir lo correcto y disfrutar sensorialmente de los alimentos.

Recomendaciones científicas

- Los resultados de numerosos estudios epidemiológicos que analizan el papel de la dieta en las enfermedades crónicas (como la obesidad o los problemas cardiovasculares) ponen de manifiesto que la elección más importante que podemos hacer para influir a medio y largo plazo en la salud es cuidar nuestra alimentación.
- Los atributos que caracterizan a una alimentación saludable son: seguridad, variedad, equilibrio, moderación y que sea apetecible. A estos atributos se le ha unido en los últimos

años, otro, muy importante: sostenibilidad. Es decir, la dieta no sólo debe ser saludable para nosotros, sino también para el entorno o medioambiente donde vivimos. Recogiendo estas consideraciones la Fundación Dieta Mediterránea actualizó sus guías alimentarias, en forma de pirámide (Fig. 1).

- Los expertos declaran que no hay un único ejemplo de dieta saludable; al modelo óptimo se puede llegar desde diferentes opciones, atendiendo a la diversidad de hábitos y costumbres de cada familia y a la rica herencia gastronómica del país.
- La bibliografía científica apoya el hecho cotidiano de comer en familia como una costumbre saludable que fomenta unos buenos hábitos de alimentación y constituye una herramienta muy eficaz para formar a nuestros hijos en una buena alimentación. Además de permitir la conversación y favorecer la cohesión familiar, es el momento en que se transmiten los valores y preferencias culturales sobre los alimentos.

Objetivos del comportamiento saludable

La pirámide de la dieta mediterránea es un ejemplo de patrón saludable acorde a los hábitos alimentarios de la población española.

En este patrón no sólo se recoge la necesidad de una dieta variada donde haya una importante contribución de los alimentos de origen vegetal junto con una correcta hidratación.

Es más, en la base de cualquier comportamiento saludable debe haber un planteamiento de actividad física rutinaria, el respeto al medioambiente en la utilización preferente de alimentos locales y aprovechamiento de recursos (también las sobras), la adquisición de un mínimo de formación alimentaria que incluya una capacitación individual para gestionar la propia alimentación personal y la revalorización del aspecto social de la alimentación como momento para compartir.

Recursos para familias

El primer paso hacia una mejora de nuestra alimentación familiar es tomar conciencia de la importancia de tener una dieta equilibrada y valorar críticamente cómo es nuestra forma de comer, y en qué aspectos se desvía del patrón saludable. El segundo paso, imprescindible, es proponerse un cambio de mejora.

En esta ficha nos centraremos en las comidas en familia, ideales para disfrutar cotidianamente de la alimentación con los hijos al mismo tiempo que les formamos de forma práctica en las cualidades de una dieta adecuada (recordamos, variada, equilibrada, sabrosa y sostenible).

Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

A continuación, se proponen algunas pautas orientativas para disfrutar “saludablemente” de las comidas compartidas

1. Para cuidar la variedad:

- Huir de las comidas aburridas y monótonas. Los menús han de ser variados e incluir todos los grupos de alimentos, de manera que se estimule la experimentación de su hijo con diferentes sabores, texturas y colores y que colaboren a enseñarle a disfrutar de los alimentos.
- Frutas y hortalizas deben estar presentes en todas las comidas principales.
- Preparar los alimentos mediante diferentes procesos culinarios: a la plancha, fritos, cocidos...
- Ir presentando a los más pequeños que se incorporan a la mesa familiar alimentos nuevos, con preparaciones distintas que no hayan probado antes, en pequeñas cantidades (las guarniciones son una buena forma de hacerlo) de manera que vayan adaptándose a la alimentación del adulto.
- Disponer de un recetario con recetas rápidas y nutritivas que pueden elaborarse en poco tiempo (en el mismo que se tardaría en hacer bocadillos para todos los de la familia) para ponerlas en práctica entre semana.
- Organizar el menú semanal para evitar imprevistos y asegurar la variedad.

2. Para velar por el equilibrio y moderación:

- Reparta los alimentos en varias comidas a lo largo del día.
- Es importante controlar las provisiones de la despensa y colocarlas a alturas para facilitar el acceso prioritario a fruta, cereales y otros alimentos más “recomendables”, disminuyendo la accesibilidad a los productos destinados a “ocasiones especiales”: dulces, refrescos, snacks y dulces... Incluso evitar tenerlos en casa para evitar picar. Mejor fuera como consumo ocasional.
- Tener siempre en la despensa alimentos sanos imperecederos que puedan salvar imprevistos de última hora: latas y conservas de verdura, legumbres, carnes, pescados...
- Conozca y maneje los tamaños de porción de alimentos adecuados a las necesidades de cada miembro de la familia.
- Comer con agua. Los refrescos y los lácteos azucarados conviene dejarlos para ocasiones especiales.
- El postre habitual de las comidas deber ser fruta, preferentemente fresca.



3. Cuidemos el aspecto placentero y social de las comidas familiares:

- Disfrute con las comidas procurando un clima agradable, y evite discusiones y peleas en la mesa. Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.

Las comidas en familia son oportunidades para aprender y relacionarse. Para que sea más fácil, conviene tener en cuenta:

- Cuidar los modales y el comportamiento en la mesa.
- Comer despacio. Recordar que es una oportunidad para que la familia pase un rato junta y que es necesario enseñar a su hijo a ser consciente de lo que come, a utilizar las comidas en compañía como elemento de comunicación e integración social.
- Incorpore a su hijo en las actividades culinarias adaptadas a su edad. Al mismo tiempo que se divierte en la cocina (laboratorio doméstico) aprenderá a apreciar los alimentos, incluso los que le gustan menos.
- Todas las actividades que rodean las comidas familiares (comprar, preparar alimentos, comer) propician la comunicación familiar. Además la etapa infantil y, especialmente la adolescencia, son perfectas para que los pequeños y los jóvenes se impliquen en la planificación, compra, preparación y cocinado adecuado de los alimentos, así como en la limpieza posterior, ya que en el ámbito de la seguridad de los alimentos, y en la prevención de las contaminaciones cruzadas, esto es de extraordinaria importancia.

- Utilice aceite de oliva virgen extra en las preparaciones culinarias que se consumen en crudo (ej. ensaladas). Este alimento es una importante fuente nutricional y de sabor.
- Procurar no poner el salero ni el azucarero para añadir cantidades extras a lo que se presenta en la mesa. Así se disfrutará de los sabores auténticos de los alimentos. Introduzca especias y hierbas que aportan un toque distinguido.
- Evite las distracciones que nos dificultan comer y compartir correctamente. Evite la televisión, aparatos electrónicos, móviles... aproveche la hora de la comida como un momento bueno para compartir.
- En las celebraciones alrededor de la mesa puede sustituir los alimentos más ricos en grasas, azúcares y pobres en nutrientes, por alimentos saludables como brochetas de frutas o hamburguesas de mar....



4. Para colaborar con la sostenibilidad

- Consuma preferentemente productos de producción local o nacional.
- Consuma legumbres 2 ó 3 veces a la semana.
- Utilice las sobras para elaborar otras recetas.

5. Cuando no tenemos tiempo

- Es posible comer bien sin “estresarse”. Utilice alimentos precortados (ensaladas, carnes y embutidos troceados, salsas)
- Aproveche los días más tranquilos para cocinar las recetas de la semana y congele adecuadamente los platos
- Es importante la participación de todos los miembros de la familia en la gestión de la alimentación. Es más, la propia actividad de preparar la comida puede fomentar la cohesión familiar.



Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

**¿Por qué no darles
la nuestra?**

En la **Fundación Integralla DKV**, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**

[Seguros de salud Particulares](#) | [Autónomos y Empresas](#) | [Seguros Mutualistas](#)

Conoce nuestras [ofertas en la web](#) y nuestras [oficinas DKV](#)