

BUENOS HÁBITOS DE NUTRICIÓN

Cuenta colores y no calorías

Elaborado por el Dpto. de Comunicación de IMQ
Con el apoyo de Camila Hernández - Especialista
en Nutrición de IMQ



BUENOS HÁBITOS DE NUTRICIÓN

Cuenta colores y no calorías

1. La importancia de una buena alimentación
2. Comprendiendo la nutrición saludable
3. Selección inteligente de alimentos
4. Planificación y preparación de comidas
5. Suplementación y salud preventiva



1. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Para gozar de buena salud es clave tener una buena alimentación, pero las últimas estadísticas nos dicen que solo el 49% de la juventud vasca incluye fruta en su dieta diaria y únicamente el 18% verdura.

La nutrición es una ciencia que podemos utilizar en nuestro día a día para contribuir a mejorar nuestra salud, en este libro vamos a revisar pautas sencillas para llevar una alimentación saludable y que forman parte de la extracción de una Charla dictada por nuestra Nutricionista Camila Hernández para comenzar a cuidar de nuestra salud.



2. COMPRENDIENDO LA NUTRICIÓN SALUDABLE

Todas y todos tenemos una idea de lo que significa comer bien, qué alimentos son saludables y qué alimentos no lo son; entonces, **¿qué es lo que realmente falla a la hora de comenzar a cuidarnos?**

La definición de salud es el bienestar completo que engloba vida social, física, emocional y mental. Para llevar una dieta equilibrada y sana hay que tener en cuenta todos estos factores y elegir bien las herramientas que pueden ayudarnos a conseguir este objetivo.

EL PLATO HARVARD

Una de las herramientas que más utilizo en consulta es el plato de Harvard. Esta herramienta representa una manera práctica de visualizar cómo deberían verse nuestras comidas: la mitad del plato debería ser frutas y verduras, un cuarto hidratos de carbono y el cuarto restante proteínas saludables. Como ves es una lógica muy sencilla que te ayudará a preparar tus desayunos, comidas y cenas:

- A la hora de escoger las **frutas y verduras** ten en cuenta la época del año e intenta aprovechar las que estén de temporada. Cuanto más color y mayor variedad, mejor.
- En cuanto a los **hidratos de carbono** es importante que sepas que los **cereales integrales** contienen nutrientes como fibra y vitaminas que nos protegen de enfermedades. Así que cuando comas pasta, pan, arroz u otros cereales, procura que sean integrales.
- ¿Y qué hay de las **proteínas saludables**? En este grupo encontrarás legumbres, huevos, frutos secos, pescado azul o blanco y carnes blancas como pollo o pavo. Intenta alternar este tipo de alimentos para conseguir una dieta más variada, evita las carnes procesadas como fiambre o embutido y consume carne roja de forma ocasional.
- Y por último utiliza **aceite de oliva virgen** para cocinar y aliñar y como bebida, nada mejor que el **agua**.



2. COMPRENDIENDO LA NUTRICIÓN SALUDABLE

El plato de Harvard es una guía de alimentación desarrollada para la población en general, por lo que es importante que consultes con una profesional en caso de querer personalizar, por ejemplo, tu requerimiento de proteínas diarios. Aún así la idea principal es trabajar en incluir, aunque sea en diferentes proporciones, los tres grupos de alimentos.

Es importante intentar que estos tres grupos de alimentos estén presentes en todas las tomas de comida que realizamos, ya que generalmente **el problema no está en lo que estamos comiendo sino en lo que dejamos de comer o bien desplazamos**. En muchos casos las proteínas e hidratos de carbono suelen desplazar a lo que debería ser lo más importante: la fruta y la verdura.

Vamos a analizar en qué momento del día estoy desplazando este grupo de alimentos. Por ejemplo, a media mañana cuando vamos a un bar y pedimos un pintxo de tortilla; ¿en qué parte del plato estaría la patata? carbohidrato; ¿en qué parte del plato estaría el huevo? proteína; y el pan, si es que viene con un poco, carbohidrato. Lo que estamos desplazando, en este caso concreto, es la fruta/verdura. ¿Qué puedo hacer para compensarlo? Pues tomarnos una pieza de fruta antes.

Es más importante concentrar tu energía en lo que tiene que estar si o si en tu plato, más que en lo que "no deberías comer" Ya que no existe ningún alimento que por sí solo pueda condicionar tu estado de salud.



2. COMPRENDIENDO LA NUTRICIÓN SALUDABLE































El segundo mensaje tiene que ver con las calorías. Tenemos súper integrado que las calorías son muy importantes a la hora de perder peso; necesitamos saber exactamente cuántas calorías estamos comiendo y en realidad no es tan relevante. En consulta utilizamos mucho la frase **“cuenta colores y no calorías”**. Por ejemplo, un plátano tiene 100 calorías, más o menos las mismas que una cucharada de azúcar. Si

bien se trata de exactamente el mismo aporte calórico o energético no tienen los mismos nutrientes. Es superimportante que nos fijemos en esta diferencia; en los nutrientes que realmente tiene el alimento. Un plátano tiene fibra, que es un prebiótico, tiene potasio, magnesio, triptófano y vitamina B6; y el azúcar no tiene absolutamente ningún nutriente. Muy importante no contar calorías sino colores.



2. COMPRENDIENDO LA NUTRICIÓN SALUDABLE

La importancia de contar colores y no calorías es debido a que diferentes gamas de colores están asociados a componentes que están dentro de los alimentos y que cuentan con distintas propiedades.

				
BLANCO	AMARILLO	ROJO	MORADO	VERDE
<ul style="list-style-type: none">  Fortalece el sistema inmune  Previene infecciones  Disminuye el colesterol  Saludable al corazón  Efecto antibiótico 	<ul style="list-style-type: none">  Disminuye el colesterol  Saludable al corazón  Regenera tejidos  Protege la visión  Previene algunos tipos de cáncer 	<ul style="list-style-type: none">  Saludable al corazón  Disminuye el colesterol  Protege de los daños del sol  Combate los radicales libres  Previene algunos tipos de cáncer 	<ul style="list-style-type: none">  Saludable al corazón  Disminuye el colesterol  Mejoran la memoria  Combate los radicales libres  Protege el sistema urinario 	<ul style="list-style-type: none">  Mejora la digestión  Cuida los huesos  Protege la visión  Fortalece el sistema inmune  Previene algunos tipos de cáncer

3. SELECCIÓN INTELIGENTE DE ALIMENTOS

FRUTAS Y VERDURAS

En esta parte del plato es importante evaluar en qué punto estamos, preguntarnos a nosotras y nosotros mismos ¿Cuántas frutas como al día? ¿Añado verduras en mi comida y en mi cena? Respondiendo esas preguntas podemos fijar pequeños objetivos, tales como añadir una pieza de fruta en mi desayuno y así paulatinamente hasta integrarla dentro de tus hábitos. Pensando en llegar a **tomar 5 frutas y verduras diarias idealmente de distintos colores**. La variedad de colores que podemos incluir dentro de la alimentación va a estar vinculada con distintos nutrientes. Por ejemplo, una cena que contenga tomate, aguacate y cebolla morada reúne tres colores diferentes que están asociados a diferentes propiedades nutricionales. Mientras más intenso es el color, más nutritivo es el alimento.

La **fruta y verdura**, ha de ser, preferiblemente, **de temporada** (basta con fijarse en el precio, si está más bajo es un producto de temporada). Los nutrientes van a ser más abundantes y el sabor mucho mejor, por supuesto. Debemos ser también conscientes de como a través de la alimentación podemos contribuir a disminuir la huella de carbono, promover la economía local y dar variedad al menú.

Hay algunas preparaciones que están asociadas a distintas estaciones del año: en invierno-otoño calabaza, kiwi, naranja, mandarina; y a nada que empieza un poco la primavera aparecen las fresas, las cerezas y eso también nos va permitiendo poder tener más variedad de colores y más variedad de nutrientes.

CARBOHIDRATOS INTEGRALES

En esta parte de nuestro plato encontramos alimentos tales como arroz, pasta, quinoa, patata, maíz, pan, avena, amaranto, entre muchos más. Intenta fijar pequeños objetivos, tales como reemplazar la barra de pan blanco por una **alternativa integral**. La palabra integral viene de la palabra íntegro y hace referencia a todas las partes de grano: salvado, endospermo y germen, con el fin de aportar todos los nutrientes que contienen.

Ajusta esta parte de tu plato a tu capacidad de movimiento o gasto energético, si tienes un trabajo mayoritariamente sedentario, frente al ordenador, no necesitas la misma cantidad de energía que una persona que trabaja en jardinería. .

PROTEÍNAS SALUDABLES

Por último, pero no menos importante, encontramos las proteínas saludables, este 25% restante de nuestro plato es indispensable, ya que es a partir de estos alimentos dónde vamos a poder **obtener los aminoácidos esenciales** que necesita nuestro cuerpo.

Es así como puedes intercalar en cada plato del día alternativas como legumbres, huevo, frutos secos, lácteos, pescado azul y blanco, mariscos, carnes blancas tales como pollo, pavo y conejo. Eligiendo de forma ocasional alternativas tales como ternera, cordero y cerdo.

4. PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE COMIDAS

La planificación es una de las mejores y más eficientes herramientas a la hora de querer comenzar a cuidar de nuestra alimentación. Durante años la Nutrición se ha vinculado con alternativas de comidas monótonas, aburridas y con un objetivo muy reducido, perder peso. Hoy sabemos que la alimentación nos aporta mucho más que eso, por lo mismo vamos a revisar los 3 pasos más importantes a la hora de elegir cómo alimentarnos.

1. PLANIFICACIÓN

El primer paso es planificar, idealmente con algunos días de anticipación, qué desayunos, comidas y cenas vas a tomar. Puedes elegir de lunes a viernes o bien para una semana completa. Intenta considerar una planificación que sea apta para todo el grupo familiar, podemos escribirlo en una pizarra, en un cuaderno o en el móvil.

Para comenzar a planificar comidas y cenas vamos a establecer una frecuencia semanal y dividir por cada día los alimentos que aportan proteína, por ejemplo de la siguiente manera:

Estructura de planificación

Día	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Fruta + Tostadas integrales con tomate, aceite de oliva VE y queso feta	Legumbres	Huevo + 50% de frutas y verduras
Martes	Fruta, yogur natural, nueces y cereales integrales	Pollo, pavo o conejo + 50% de frutas y verduras	Pescado o mariscos + 50% de frutas y verduras
Miércoles	Fruta + Tostada con huevo revuelto	Pescado o mariscos + 50% de frutas y verduras	Pollo, pavo o conejo + 50% de frutas y verduras
Jueves	Tortitas de avena, fruta y huevo con crema de cacahuete y plátano	Legumbres	Huevo + 50% de frutas y verduras
Viernes	Fruta + Tostadas integrales con tomate, aceite de oliva VE y jamón	Pollo, pavo o conejo + 50% de frutas y verduras	Pescado o mariscos + 50% de frutas y verduras
Sábado	Fruta, yogur natural, nueces y cereales integrales	Cerdo, ternera o cordero+ 50% de frutas y verduras	Huevo + 50% de frutas y verduras
Domingo	Fruta + Tostadas integrales con tomate, aguacate y huevo escalfado	Pescado o mariscos + 50% de frutas y verduras	Pollo, pavo o conejo + 50% de frutas y verduras

Estructura de planificación vegetariana

Día	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Fruta + Tostadas integrales con tomate, aceite de oliva VE y queso feta	Legumbres	Huevo + 50% de frutas y verduras
Martes	Fruta, yogur natural, nueces y cereales integrales	Heura, tofu, seitán o soja texturizada + 50% de frutas y verduras	Legumbres
Miércoles	Fruta + Tostada con huevo revuelto	Huevo + 50% de frutas y verduras	Heura, tofu, seitán o soja texturizada + 50% de frutas y verduras
Jueves	Tortitas de avena, fruta y huevo con crema de cacahuete y plátano	Legumbres	Huevo + 50% de frutas y verduras
Viernes	Fruta + Tostadas integrales con hummus y semillas de sésamo tostado	Huevo + 50% de frutas y verduras	Heura, tofu, seitán o soja texturizada + 50% de frutas y verduras
Sábado	Fruta, yogur natural, nueces y cereales integrales	Legumbres	Huevo + 50% de frutas y verduras
Domingo	Fruta + Tostadas integrales con tomate, aguacate y huevo escalfado	Heura, tofu, seitán o soja texturizada + 50% de frutas y verduras	Legumbres

4. PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE COMIDAS

- **Legumbres** dos veces a la semana: Yo decido cuáles y que días. Por ejemplo, los lunes y los jueves para para sentir que tampoco están muy cerca.
- **Carnes rojas**, como mucho, una vez a la semana porque están asociadas a distintas patologías sobre todo digestivas y el problema es que muchas veces desplazan a las legumbres, al **pescado** o a los **huevos**, que son una proteína muy interesante. Hay que dividir las proteínas y personalizar el requerimiento.
- Las **verduras** suelen ser la parte del plato que más desplazamos, por lo mismo te proponemos elegir cada semana 3 preparaciones de verduras diferentes y que puedas utilizar en distintas recetas, por ejemplo pisto, puedes comer un día con pasta y luego cenar otro día con 2 huevos a la plancha. Tener en cuenta la estacionalidad te ayudara a variar más tus alternativas de menú.

- Al momento de elegir **hidratos de carbono**, considera que las legumbres son una mezcla de proteína con hidrato de carbono, por lo que podemos complementarlas solo con verduras y ya tendríamos un plato completo. Por otro lado puedes intercalar entre patata, pasta integral o arroz el resto de días.

Una vez hecha la distribución, toca armar el menú semanal y decidir si se quiere dejar preparado con anticipación. Si se opta por esta opción, es importante conocer la duración que tienen en la nevera y/o congelador los tapers de diferentes alimentos.



4. PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE COMIDAS

2. COMPRA

Una vez preparada nuestra planificación, la compra será mucho más fácil. **Comemos lo que compramos**, así que vamos a poner eso en práctica. Por ejemplo, si un día nos apetece tomar un helado, podemos elegir entre comprar una tarrina en el supermercado y tenerla en el congelador o bien salir a dar un paseo y tomar un helado artesanal.

Actualmente existen muchas facilidades a la hora de planificar menús o listas de compra, **chat gpt** es una herramienta muy útil y fácil de utilizar. Puedes pedir que te planifique un menú nutritivo para una semana, considerando las características que tu grupo familiar requiera y que te entregue la lista de compra de esa planificación, puedes incluso pedir que te de recetas nuevas o bien separar la lista de compra por grupos de alimentos.



4. PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE COMIDAS

PLANIFICACIÓN SEMANAL

El primer paso es la planificación; tener por escrito qué vas a desayunar, comer y cenar. Esto te libera totalmente de tener que pensar cada día.

COMPRA INTELIGENTE

Planifica un menú semanal y prepara una lista de la compra organizada por grupos de alimentos.

3. ALMACENAMIENTO Y CONSUMO

El Batch cooking es un método que consiste en cocinar, en un solo día, la mayor parte de las comidas que vas a comer durante toda la semana.

Si eliges esta alternativa es fundamental conocer la duración y el correcto almacenamiento de los diferentes tipos de alimentos y preparaciones, ya que crudos no tienen la misma duración que cocinados.

Congelar los alimentos tiene varias ventajas entre ellas es que detenemos la proliferación de bacterias durante mucho tiempo. Si optas por la alternativa de congelar, es muy importante que la descongelación se lleve a cabo de forma correcta, el error más común es descongelar al aire libre y esto puede suponer un riesgo de salud.

Si quieres hacerlo de forma segura las alternativas más adecuadas son: sacar los alimentos del congelador doce horas antes de consumirlos y dejarlos en la nevera para evitar un contraste tan grande de temperaturas, con agua fría, puedes introducir el taper en un bol de agua fría y cambiar cada media hora, por último el microondas es la forma más rápida y segura.



5. SUPLEMENTACIÓN Y SALUD PREVENTIVA

La suplementación es una alternativa que tal como lo dice su nombre vienen a suplementar o bien complementar a otros hábitos, por lo mismo se debe utilizar de manera correcta y siempre consultando con un profesional que pueda asesorarte de forma personalizada.

Dentro de los suplementos existen algunas alternativas que tienen evidencia de su eficacia y seguridad: batidos proteicos, creatina y cafeína.

BATIDOS PROTEICOS

Los batidos proteicos son una opción práctica para quienes no logran alcanzar su ingesta diaria de proteínas solo con alimentos. Estos batidos concentran la proteína, eliminando gran parte de las grasas y carbohidratos, lo que permite obtener un mayor aporte proteico en menos volumen. Son especialmente útiles para quienes buscan ganar masa muscular. Es importante revisar los ingredientes y preferir aquellos con sabores neutros o naturales para evitar edulcorantes que puedan afectar la microbiota intestinal.

CREATINA

La creatina es uno de los suplementos con mayor respaldo científico. Se compone de tres aminoácidos esenciales y ayuda a optimizar el ingreso de energía a las células, mejorando tanto el rendimiento físico como cognitivo. La creatina se almacena en el cuerpo y no requiere periodos de descanso. Es especialmente beneficiosa para personas vegetarianas, ya que su principal fuente natural son las carnes rojas.

CAFEÍNA

Presente en el café, té y chocolate amargo, la cafeína es conocida por sus propiedades estimulantes que mejoran la concentración y activación. En lugar de consumir altas dosis de una sola vez, se recomienda repartir su ingesta a lo largo del día para evitar efectos indeseados como ansiedad o agitación. La dosis diaria no debe superar los 400 mg. Además, es importante separar su consumo de alimentos ricos en calcio y hierro para evitar interferencias en la absorción de estos nutrientes.

Estos suplementos pueden ser útiles dependiendo de tus objetivos personales y necesidades nutricionales específicas. Siempre es recomendable consultar con un profesional de salud antes de comenzar cualquier régimen de suplementación.





Elaborado por el Departamento de Comunicación de IMQ
Con el apoyo de Camila Hernández - Especialista en Nutrición de IMQ

@quecomecami
camilahernandezcruz@gmail.com

imq.es