ConCiencia



APRENDE Y CUÍDATE

# Alimentación saludable y sostenible

Comer bien, disfrutar y cuidar nuestra salud y el planeta

GUÍA ILUSTRADA · CONOCER, COMPRENDER Y COMPARTIR

# En este cuaderno


1 Comer bien es mucho más que alimentarse 3

2 Las cinco S de una buena alimentación 4

3 Más vegetales en nuestra alimentación 6

4 Proteínas, grasas y bebidas: elegir bien 8

5 Comer con seguridad también es salud 10

6 Alimentación, fuerza y bienestar 12

7 Comer bien también cuida el planeta 14

8 Cocinar, disfrutar y compartir 16

\+ Fuentes y criterios 18

\+ Otros de nuestros cuadernillos 19






# Comer bien es mucho más que alimentarse



### La alimentación influye en nuestra vida

Nos aporta energía y nutrientes, ayuda a mantener la fuerza y contribuye a prevenir enfermedades. También forma parte de nuestros recuerdos, nuestras fiestas y nuestra cultura.

### No existe una dieta igual para todas las personas

Las necesidades cambian con la actividad física, la salud, la edad y las circunstancias de cada persona. Comer bien debe ser saludable, agradable y posible.

### La clave no está en un alimento milagroso

Lo que importa es el conjunto de lo que comemos habitualmente, no una comida aislada. La alimentación mediterránea es uno de los patrones mejor estudiados.

2



# Las cinco S de una buena alimentación





S

**SALUDABLE**
Variada y suficiente, con los nutrientes y la energía que necesitamos.

S

**SEGURA**
Alimentos bien conservados, preparados con higiene y cocinados de forma adecuada.

S

**SOSTENIBLE**
Con menor desperdicio y un uso responsable de los recursos naturales.

S

**SOCIAL**
La mesa como espacio para encontrarnos, conversar y compartir.

S

**SATISFACTORIA**
Comer con placer: sabores, aromas, recuerdos y recetas que nos gustan.

3



# Más vegetales en nuestra alimentación





### Verduras y frutas, todos los días

AESAN recomienda al menos 3 raciones de hortalizas y entre 2 y 3 de fruta al día. La fruta entera es preferible al zumo.

### Legumbres: recuperemos lo cotidiano

Lentejas, alubias y garbanzos, al menos 4 veces por semana. Aportan fibra y proteínas vegetales, y forman parte de nuestra cocina.

### Cereales integrales y frutos secos

Elegir habitualmente pan, arroz y otros cereales integrales. Tomar frutos secos sin sal ni azúcar añadidos, al menos 3 veces por semana.

**Un ejemplo sencillo**

Un plato de lentejas con verduras, una fruta de postre y agua: una comida cercana, nutritiva y asequible.

4



# Proteínas, grasas y bebidas: elegir bien





**Alternar las fuentes de proteínas**

Combinar legumbres, pescado, huevos y, si se desea, carnes. AESAN aconseja pescado al menos 3 veces por semana y carne como máximo 3 veces, reduciendo especialmente la procesada.

**Aceite de oliva como grasa habitual**

Es una buena opción para cocinar y aliñar. Los frutos secos también aportan grasas saludables.

**Lácteos y alternativas**

Pueden aportar proteínas y calcio. AESAN indica hasta 3 raciones al día y recomienda evitar los productos con azúcares añadidos.

**Agua, la bebida principal**

Beber según nuestras necesidades y circunstancias. El alcohol no es necesario para una alimentación saludable.

5



# Comer con seguridad también es salud





### Higiene y conservación

Lavarse las manos, limpiar superficies y utensilios, conservar los alimentos a temperaturas adecuadas y respetar las fechas de consumo.

### Evitar la contaminación cruzada

Separar los alimentos crudos de los ya preparados y cocinar bien los que lo requieran.

### Adaptar la alimentación cuando sea necesario

Los problemas para masticar o tragar, las alergias y algunas enfermedades requieren atención específica. No todas las recomendaciones sirven para todas las personas.

**Un consejo útil**

Planificar la compra y revisar la nevera antes de cocinar ayuda a comer con seguridad y a tirar menos comida.

6



# Alimentación, fuerza y bienestar





### Los músculos necesitan comida y movimiento

Consumir suficientes proteínas y realizar actividad física, incluida la de fuerza adaptada, ayuda a conservar la masa muscular y la movilidad.

### Prestar atención a los cambios

Perder peso sin buscarlo, tener poco apetito o experimentar dificultades para comer son motivos para consultar. El peso por sí solo no define el estado nutricional.

### La hidratación importa

En algunas etapas puede disminuir la sensación de sed. Conviene beber con regularidad, salvo que exista una indicación sanitaria distinta.

### La salud no depende solo de la voluntad

El precio de los alimentos, los ingresos, el transporte y los comercios disponibles también influyen en nuestras opciones.

7



# Comer bien también cuida el planeta





### Nuestra alimentación tiene huella ambiental

El informe de AESAN relaciona los patrones de alimentación con el uso de agua y suelo, las emisiones y la pérdida de biodiversidad.

### ¿Qué podemos hacer?

Dar más espacio a legumbres, verduras y frutas; aprovechar lo que ya tenemos; evitar desperdicios y elegir productos de temporada cuando sea posible.

### La tradición también aporta soluciones

Las recetas de aprovechamiento, las legumbres de cuchara y las huertas de nuestros pueblos reúnen saberes que merece la pena compartir.

### Sostenible significa también accesible

Una alimentación sostenible debe ser saludable, culturalmente aceptable y asequible. No basta con recomendarla: hay que facilitarla.

8



# Cocinar, disfrutar y compartir





### Comer es una experiencia humana

Los aromas y sabores nos conectan con la memoria, las personas y los lugares. Cocinar puede ser una actividad creativa y una ocasión para encontrarnos.

### Una propuesta para ConCiencia

Compartir una receta tradicional, preparar una versión con más verduras o legumbres y conversar sobre cómo ha cambiado nuestra forma de alimentarnos.

### Para pensar y compartir

? ¿Qué plato te recuerda a tu infancia?
? ¿Qué receta te gustaría enseñar?
? ¿Qué alimentos se producen cerca?
? ¿Cómo podemos desperdiciar menos?

**Una idea para llevarnos**

Comer bien no es renunciar al placer: es alimentarnos con conocimiento, disfrutar y hacer posible una buena alimentación para todas las personas.

# Fuentes y criterios

AESAN (2022). Informe del Comité Científico sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española. *Revista del Comité Científico*, n.º 36, pp. 11–70.

Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG). «Alimentarse bien», colección Saber envejecer. Prevenir la dependencia. Referencia de enfoque divulgativo.

Propuesta editorial elaborada para el programa ConCiencia de Solidaridad Intergeneracional.

Las recomendaciones son generales. Ante enfermedades, pérdida de peso involuntaria o dificultades para comer, consulta con profesionales sanitarios.





APRENDE Y CUÍDATE

# Otros de nuestros cuadernillos



**MOVIMIENTO Y AUTONOMÍA**
Fuerza, equilibrio, movilidad y prevención de la pérdida de capacidad funcional.



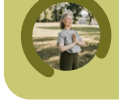
**BIENESTAR EMOCIONAL**
Salud mental, emociones, estrés y descanso.



**MENTE ACTIVA, VIDA ACTIVA**
Memoria, atención, aprendizaje, estimulación cognitiva y salud cerebral.



**VÍNCULOS PARA COMPARTIR LA VIDA**
Relaciones personales, participación, apoyo mutuo y soledad elegida.



**PREVENIR ES ANTICIPARSE**
Autocuidado, hábitos saludables, señales de alerta y decisiones informadas sobre la salud.

ConCiencia

# Cuadernos ConCiencia

*Conocer. Comprender. Actuar. Compartir.*

Una colección de Solidaridad Intergeneracional que acerca la ciencia a nuestra vida cotidiana para aprender, tomar decisiones informadas y cuidar nuestra salud y bienestar.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMSERSO

Solidaridad Intergeneracional