

# Hábitos alimenticios sanos – así puede mejorar su salud –



# La comida es una parte importante de la vida

Hay muchas maneras de comer comida buena y saludable. Es fácil creer que uno come mal y que necesita cambiar sus hábitos alimenticios cuando uno oye todos los consejos de los medios de comunicación y de la gente alrededor.

Este folleto está basado en las recomendaciones de nutrición nórdicas y le convienen a la mayoría de las personas. Si tiene alguna enfermedad puede necesitar asesoramiento especial de los servicios de sanidad sobre su alimentación.

## ¿QUÉ come?

La clave para tener buenos hábitos alimenticios está en comer comida saludable y variada, en cantidades moderadas. Al comer muchos tipos diferentes de comida es más fácil que el cuerpo reciba lo que necesita para sentirse bien.

La imagen de abajo muestra cuántos de nosotros necesitamos cambiar nuestros hábitos alimenticios para tener una dieta más saludable. Algunos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Puede tratarse de añadir más frutas y verduras o de elegir pescado en vez de carne roja con más frecuencia.



| ÖKA                     | BYT UT   | BEGRÄNSA  |
|-------------------------|--|---|
| Grönsaker<br>Baljväxter | Spannmåls-<br>produkter av<br>vitt/siktat mjöl → Spannmåls-<br>produkter av<br>fullkorn    | Charkprodukter<br>Rött kött                     |
| Frukt och bär           | Smör, smör-<br>baserade<br>matfetter → Vegetabiliska<br>oljor, oljebase-<br>rade matfetter | Drycker och<br>livsmedel med<br>tillsatt socker |
| Fisk och skaldjur       | Feta mejeri-<br>produkter → Magra mejeri-<br>produkter                                     | Salt  |
| Nötter och frön         |  | Alkohol   |

| AUMENTAR                | CAMBIAR   |  | LIMITAR  |
|-------------------------|---|--|--|
| Verduras<br>Legumbres   | Productos de cereales que contengan harina blanca/cernida | Productos de cereales integrales                       | Charcutería<br>Carne roja                        |
| Frutas y bayas          | Mantequilla, grasas basadas en la mantequilla             | Aceites vegetales, grasas basadas en aceites vegetales | Bebidas y alimentos que contengan azúcar añadida |
| Pescados y mariscos     | Productos lácteos enteros                                 | Productos lácteos bajos en grasa                       | Sal  |
| Frutos secos y semillas |   |  | Alcohol  |

## ¿CUÁNDO come?

Desayunar, almorzar y cenar además de tomar una merienda más o menos a horas determinadas puede ayudar a controlar la sensación de saciedad y evitar antojos no deseados. También para usted que necesita subir de peso se recomienda comer en horarios regulares.

Desayunar todos los días suele significar que el resto de las comidas del día también son regulares.

## ¿CÓMO come?

Tanto comer demasiado como demasiado poco puede acarrear problemas de salud. El cuerpo necesita una cantidad moderada de comida para funcionar.



El modelo del plato muestra una manera sencilla de poder tener un equilibrio entre los diferentes tipos de alimentos que forman una comida. La comida no tiene que estar dividida como en la imagen, sino que el modelo funciona para todo tipo de platillos; sopas, guisados, bocadillos o ensaladas.

Si quiere bajar de peso, puede tomar más verduras y reducir la cantidad de alimentos de las otras partes. Si hace mucho ejercicio o quiere subir de peso puede comer más hidratos de carbono y quizá añadir un poco más de grasa o agregar un postre.

## **Aquí puede recibir asesoramiento y apoyo**

Un primer paso importante para el cambio de hábitos alimenticios es tomar conciencia de qué y por qué uno come o no come. ¿Es porque está triste, cansado, alegre, tiene dolor o está aburrido? Si quiere asesoramiento, apoyo o información para cambiar sus hábitos alimenticios vea los enlaces abajo.

### **Su centro de salud**

[www.vgregion.se](http://www.vgregion.se)

### **Vårdguiden 1177 – sjukvårdsrådgivning (asesoramiento médico)**

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### **Livsmedelsverket (Dirección Nacional de Alimentos)**

[www.slv.se](http://www.slv.se)

El riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares puede reducirse hasta en un 30–50 por ciento si se comen muchas frutas y verduras, pescado, cereales integrales, se escogen grasas buenas y no se bebe demasiado alcohol.

Se puede prevenir hasta una tercera parte de casos de cáncer con hábitos alimenticios buenos, actividad física y peso normal.