

# La familia, clave en la alimentación saludable

Programa de consumo de frutas y hortalizas en la escuela



¡Disfruta de comer en familia! Podrás compartir las experiencias del día, dialogar con tu familia y amistades, y también es el momento ideal para transmitir y fortalecer hábitos alimentarios saludables.

**La alimentación es muy importante para el crecimiento y desarrollo en la infancia, y es durante esta etapa cuando se forman los hábitos alimentarios.**

Además, la familia es el factor que más influye en la alimentación infantil, de ahí la importancia de seguir una alimentación saludable en casa.

**Una alimentación saludable incluye una amplia variedad de alimentos, principalmente de origen vegetal, que nos aporten todas las sustancias nutritivas necesarias para mantener y conservar una buena salud en todas las etapas de nuestra vida.**

Además, es apetecible, asequible, se ajusta a la cultura y costumbres gastronómicas de las zonas donde vivimos, respeta el medio ambiente y promueve el consumo de alimentos de temporada y de proximidad.

Las frutas y hortalizas son alimentos indispensables si quieres seguir una alimentación saludable, pues aportan nutrientes difíciles de encontrar en otros alimentos, y porque el consumo habitual de, **al menos 5 raciones diarias** entre frutas y hortalizas, reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

Para seguir de manera fácil una alimentación saludable y superar el reto de llegar a 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas ("5 al día"), a lo largo de los distintos apartados de este boletín, podrás encontrar consejos que te ayudarán.

**¿Preparado? ¿Preparada? ¡Empezamos!**

	páginas
Decálogo saludable.....	3
Practica 5 al día.....	4 - 5
Mitos sobre frutas y hortalizas.....	6 - 7
Alimentación sostenible.....	8
Conservar y mejorar el valor nutritivo de frutas y hortalizas.....	9
Frutas y verduras singulares.....	10 - 12
Recetas saludables de frutas y hortalizas.....	13 - 15
Una alimentación saludable es posible: Guía práctica.....	16 - 18
¿Cuánto sabes de alimentación saludable?.....	19 - 21
¡No es lo que parece!.....	22
¿Cómo os alimentáis en casa?.....	23 - 24

# DECÁLOGO SALUDABLE

A continuación te proponemos 10 puntos clave y sencillos para conseguir que tu alimentación sea saludable:

- 1 Planifica la alimentación semanal, sigue horarios regulares en las comidas y evita la improvisación, pues por lo general se termina haciendo una comida rápida y utilizando alimentos que promueven hábitos alimentarios insanos.
- 2 Basa la alimentación de la familia en alimentos de origen vegetal como frutas, hortalizas, aceite de oliva, pan integral, pastas, legumbres, etc..., y limita los alimentos de origen animal, seleccionando los bajos en grasas y poco procesados.
- 3 La familia es el principal referente para la alimentación. Si tú tomas frutas y hortalizas variadas a diario, vuestros hijos e hijas también terminarán haciéndolo. Aunque pueden rechazar algunas, ten paciencia y dales más oportunidades para que las acepten.
- 4 Utiliza las hortalizas en la comida y en la cena como ingredientes principales o en guarniciones; y las frutas en el desayuno, en los postres y entre horas.
- 5 Toma las frutas enteras en lugar de tomarlas en zumos o batidos. Si eliges zumos, naturales o comerciales, no pases de un vaso pequeño al día; mejor si es en el desayuno.
- 6 Evita tener en casa alimentos ricos en azúcar, en grasas poco saludables o muy salados, tales como bollería, bebidas azucaradas, néctares y otras bebidas a base de frutas, comida rápida, aperitivos fritos, etc.
- 7 Toma agua como bebida habitual durante y fuera de las comidas. No la sustituyas habitualmente por otras bebidas como refrescos o zumos.
- 8 No utilices los alimentos como castigo o premio. Transmite a tus hijas e hijos los valores positivos que aportan: color, variedad, sabor, estacionalidad, sostenibilidad, etc.
- 9 Recupera las recetas tradicionales de la dieta mediterránea, especialmente las que incluyen legumbres, pescados, frutos secos, huevos y hortalizas.
- 10 Haz que tus hijos e hijas participen en las compras y la planificación de las comidas, aceptarán más fácilmente los alimentos y las recetas que cocinéis en casa.



# PRACTICA 5 AL DÍA

**5 al día es la recomendación del consumo de frutas y hortalizas para seguir una alimentación saludable.**

Se aconseja elegir frutas y hortalizas frescas y de temporada, pues además de ser más baratas, están en su mejor momento para apreciar su sabor y aromas.



## ¿Qué se considera fruta?

Se consideran frutas, todas las frutas frescas (pera, manzana, naranja, plátano, etc.), las frutas desecadas (pasas, ciruelas secas, higos secos, dátiles, etc.) y los zumos naturales o comerciales. Sin embargo, no cuentan los néctares y otras bebidas a base de frutas, el coco, los frutos secos (almendras, nueces, avellanas), las aceitunas, ni las semillas ricas en grasas como las pipas de girasol, de calabaza, etc.



## ¿Qué se considera hortaliza?

Como hortalizas se consideran todas las frescas (cebolla, tomate, acelgas, coliflor, puerro, etc.), también las setas, las legumbres inmaduras como los guisantes y habas, las semillas germinadas y el maíz dulce. Sin embargo, no entran los tubérculos como la patata o el boniato, ni las legumbres secas. Las "verduras" son las hortalizas cuya parte comestible son las partes verdes como hojas y tallos (acelgas, espinacas, lechuga, etc.), aunque el término "verduras" se usa comúnmente para referirse a las hortalizas en general.



**Si practicas 5 al día, significa que tomas, al menos, 5 raciones al día entre frutas y hortalizas, 3 de frutas y 2 de hortalizas.**

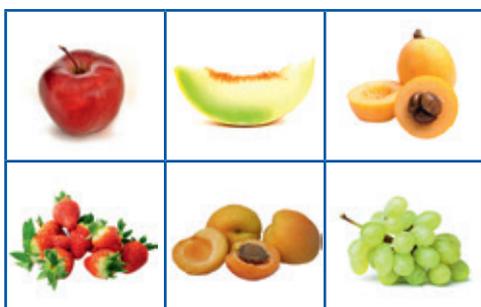
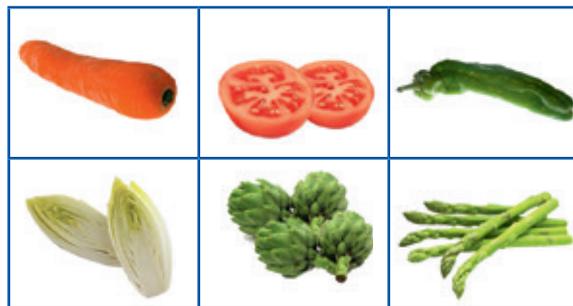
**¿Por qué repartidas así? Porque es el modo más fácil de incluirlas en nuestra forma habitual de distribuir los alimentos a lo largo del día.**

**Pero antes de mostrarte que llegar a 5 al día es fácil, debes saber qué cuenta como una de las 5 raciones.**

### Una ración de hortalizas equivale a:

1 plato pequeño de hortalizas cocinadas (acelgas, espinacas, col, brócoli, champiñones, cardo, zanahoria, calabaza, judías verdes...)

1 plato grande de escarola, lechuga, ½ berenjena, ½ calabacín, 1 tomate mediano, 1 endivia, 1 pimiento mediano, 1 pepino pequeño, 1 zanahoria grande, 4 alcachofas medianas, 6 espárragos finos, ½ vaso de zumo de tomate.



### Una ración de frutas equivale a:

1 pieza de fruta mediana (pera, kiwi, manzana, naranja, plátano, caqui, etc.), 1 rodaja mediana de melón, sandía o piña, 1 vaso de zumo 100% (sin azúcar añadido), 2-3 piezas medianas de albaricoques, ciruelas, dátiles, mandarinas, higos, etc., 4-5 nísperos, 8 fresas medianas o 1 plato de postre de cerezas, uvas, moras, grosellas, etc.

Y ahora sí...

Aquí te damos unas pistas para

### ¡Practicar 5 al día!

- Unos trozos de frutas o un vaso pequeño de zumo en el desayuno, junto al pan y la leche.
- Un plátano, unas uvas o una manzana a media mañana, con agua para beber.
- Un poco de ensalada a la hora de comer para acompañar las legumbres, las patatas, la pasta o el arroz.
- Por la tarde, una brocheta de fruta. ¡Ya casi tienes las 5!
- Y para terminar el día, una cena ligera con un plato de verduritas en tortilla o salteadas con el pollo o el pescado, y la fruta de postre.

¡Al menos 5 al día!

¡Ya lo tienes!

# MITOS SOBRE FRUTAS Y HORTALIZAS



## MITO1



**“No se aconseja tomar fruta después de comer, pues pierde sus nutrientes y engorda”**

Las frutas pueden tomarse antes, durante o después de las comidas, sin que el momento en el que se tomen afecte a sus nutrientes o a las calorías que contienen. Ni fermentan sus azúcares, ni interfieren en la absorción de otros nutrientes. La prueba definitiva de que comer fruta de postre es saludable y no afecta de forma negativa a la salud es que a lo largo de los años se ha mantenido como un hábito en la dieta mediterránea, que es un patrón que ha demostrado ser muy saludable.



## MITO2



**“La fruta es tan buena que se puede cenar sólo fruta”**

Las frutas son alimentos básicos en nuestra alimentación, pero no contienen todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para estar sano. Por eso, cenar sólo fruta puede desequilibrar nuestra dieta, pues dejamos de tomar otros alimentos importantes como pescados, huevos, legumbres, arroz, etc.



## MITO3



**“La fruta engorda pues tiene mucho azúcar”**

Las frutas contienen azúcar de forma natural, y más cuanto más maduras están; sin embargo, aportan mucho menos azúcar que cualquier dulce, bollo o refresco. Las frutas aportan pocas calorías y en cualquier caso, eso no debe ser una excusa para reducir o evitar el consumo de ninguna fruta.



## MITO4



### “Es lo mismo tomar frutas enteras que tomarlas en zumo”

No es lo mismo tomar la fruta entera que en zumo, pues cuando se exprime se pierde casi toda la fibra y además los azúcares naturales de la fruta, cuando se toman en forma de zumo, actúan en nuestro cuerpo como si fueran azúcares añadidos. La razón es que al tomar el zumo, sus azúcares se absorben más rápido que los de la fruta entera. Además, en un vaso de zumo de naranja podemos llegar a tomar los azúcares de hasta tres naranjas, que suelen ser las necesarias para hacer esa cantidad de zumo. Sin embargo, el zumo de frutas también contiene otras sustancias de interés para la salud, por eso la recomendación es que si tomamos zumos naturales o comerciales, no superemos la cantidad de un vaso pequeño al día, evitando los néctares, pues suelen llevar azúcar añadido y no son 100% fruta; por eso es importante leer las etiquetas.



## MITO5



### “Las hortalizas congeladas son menos nutritivas que las frescas”

Las hortalizas congeladas son una opción rápida y nutritiva de incorporar hortalizas a nuestra dieta, especialmente cuando nos hemos quedado sin hortalizas frescas en casa. Las hortalizas congeladas mantienen la mayor parte de sus propiedades nutritivas, pues tras su recolección son tratadas con calor de forma rápida y controlada, y después se someten a una congelación ultrarrápida. Ambos procesos son importantes para mantener el valor nutritivo y las características sensoriales. Para su cocción, no es necesario descongelarlas, pero debemos asegurar que las cocciones son rápidas y sin demasiada agua, pues los nutrientes pueden perderse en esa agua de cocción.



# ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

**U**na alimentación sostenible es aquella que además de aportar todas las sustancias nutritivas que necesitamos, incluye alimentos principalmente de origen vegetal y cuya producción es respetuosa con el medio ambiente, no sobreexplota los suelos, respeta los recursos naturales y genera la menor cantidad posible de gases de efecto invernadero, responsables del cambio climático.

**A**demás, la sostenibilidad en la alimentación también afecta a otros aspectos, como la elección de alimentos de proximidad que no requieran largos transportes o al aprovechamiento de los alimentos para reducir los desperdicios. En España se estima que los desperdicios de alimentos ascienden por año y hogar a 76 kg, de los que cerca del 17% corresponden a frutas y hortalizas. Una de las causas es la falta de conocimientos de las personas para manejar estos alimentos en el hogar, así como los malos hábitos alimentarios y de compra.

**Todas las personas podemos hacer algo para reducir los desperdicios de frutas y hortalizas en el hogar y para promover sistemas alimentarios más justos y sostenibles.**

- Aumenta el consumo de alimentos de origen vegetal como hortalizas, frutas, legumbres, etc.
- Elige alimentos de temporada y de cercanía, son más sostenibles y con ello contribuyes a potenciar economías locales.
- Ajusta la cantidad de alimentos que compras al tamaño familiar y a vuestras preferencias, así como al espacio del que dispones en casa para refrigeración y congelación.
- Asegura la rotación de alimentos en el lugar de conservación: cocina o consume antes las frutas más maduras o las hortalizas más antiguas.
- Pela las frutas y hortalizas sólo cuando sea necesario, pues así reducirás el desperdicio alimentario.
- Utiliza las frutas y hortalizas dañadas o muy maduras para hacer cremas, sopas, batidos, mermeladas, helados, zumos, etc.
- Vigila las fechas de consumo preferente o caducidad de frutas y hortalizas.
- Consume antes las frutas y hortalizas que más tiempo lleven en la nevera y la despensa.



# CONSERVAR Y MEJORAR EL VALOR NUTRITIVO

## DE FRUTAS Y HORTALIZAS

**L**a conservación, la manipulación y el cocinado de las frutas y hortalizas afectan al contenido de las sustancias nutritivas que contienen, de ahí la importancia de vigilar estos procesos para aprovechar todo su valor nutritivo.

**A** pesar de que a veces, durante la manipulación o el cocinado se pueden modificar el contenido de nutrientes, esto no debe ser un problema para tomarlos, pues independientemente de cómo se consuman, son alimentos muy importantes para seguir una alimentación saludable.



Para reducir la pérdida de nutrientes y mejorar su aprovechamiento:

- 1 Evita almacenamientos prolongados en la nevera y la despensa.
- 2 Pela las frutas sólo cuando sea necesario y aprovecha, en la medida de lo posible, las hojas exteriores de las verduras.
- 3 Lava las piezas enteras y trocéalas posteriormente.
- 4 Elige el consumo en fresco, crudo y sin pelar, cuando el alimento lo permita.
- 5 Evita al máximo la exposición a factores que pueden disminuir el contenido de minerales y vitaminas: luz, calor excesivo, remojos excesivamente prolongados, el aire, etc.
- 6 Pela, ralla, licua y/o corta las frutas y hortalizas justo antes de consumirlas.
- 7 Debes saber que a menor tiempo de cocción, menor pérdida de nutrientes.
- 8 Cuando cocines para varios días, enfría la comida en la nevera y congélala, si es necesario.
- 9 Añade un chorrito de vinagre o de zumo de limón en el agua de cocción, si el cambio de sabor no altera la aceptación del plato.
- 10 No abuses de la sal añadida durante la cocción de las hortalizas, ni del azúcar en las frutas cocinadas.

# FRUTAS Y HORTALIZAS SINGULARES

## MANZANAS

**Historia:** El manzano procede de Europa y Asia y, aunque ya se cultivaba en el Cáucaso hace seis mil años, la manzana podría ser anterior a los tiempos prehistóricos. Sin embargo, este fruto, agrio en su inicio, se perfeccionó por el pueblo griego y el romano a través de la selección y los injertos que fueron cultivando en las zonas que conquistaban. En la Edad Media era una fruta muy apreciada y extendida, que se podía adquirir a bajo precio.

**Características:** La temporada de la manzana va desde julio a noviembre, y dependiendo de su variedad pueden ser verdes, marrones, amarillas o rojas, dulces o ácidas y con pulpa harinosa o crujiente, factores que también se modifican a medida que avanza su maduración.

**Propiedades Nutritivas:** Desde el punto de vista nutricional, la manzana aporta fibra, que es importante para la salud intestinal, y vitamina C, un antioxidante natural que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de defensa. También interviene en la formación del colágeno de huesos, dientes, encías, piel y vasos sanguíneos. Además, la manzana también aporta una gran variedad de sustancias activas con propiedades antioxidantes.



La Manzana Reineta del Bierzo es una Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) que se produce en la comarca del Bierzo, provincia de León, cuya climatología confiere a estas frutas unas cualidades sensoriales únicas. La D.O.P. Manzana Reineta del Bierzo se caracteriza por su piel herrumbrosa superficial típica, su sabor y aroma intensos, la dureza de su pulpa, su jugosidad y el alto contenido en azúcares que equilibran su dulzor con la acidez. El otoño es la época en la que se puede disfrutar del mejor momento de esta fruta de nuestra tierra. Para conocer todo sobre la D.O.P. Manzana Reineta del Bierzo, visita este sitio web:

<http://www.manzanareinetadelbierzo.es>

## PERAS

**Historia:** Parece que el origen del peral y su cultivo fue paralelo en zonas de Europa y de Asia. En excavaciones arqueológicas se han encontrado vestigios de este árbol que datan de 3000 años antes de Cristo. El pueblo romano fue el responsable de la difusión y mejora de su cultivo, y desarrolló nuevas variedades de este fruto mediante técnicas de injerto.

**Características:** La temporada de la pera va desde junio a octubre. Dependiendo de su variedad, la piel puede virar desde el verde intenso al amarillo. Es un fruto muy aromático de pulpa blanca y de sabor dulce equilibrado, fundente o crocante, según la variedad y el estado de maduración.

**Propiedades Nutritivas:** Desde el punto de vista nutricional, la pera aporta fibra que en general, ayuda a la regulación del tránsito intestinal y a facilitar el asentamiento de bacterias beneficiosas en el colon, lo cual que juega un papel muy importante para la salud intestinal y general. Además, también aporta una gran variedad de sustancias antioxidantes.



## CEREZAS

**Historia:** Parece que fue el pueblo romano el responsable de popularizar el consumo de la cereza en Europa hace dos mil años, aunque el origen de esta fruta se sitúa en la antigua Mesopotamia. El cronista romano Plinio asegura que, a pesar de que en el imperio se conocían algunas variedades silvestres de esta fruta, fue a partir de las guerras en Asia Menor cuando se inició su cultivo.

**Propiedades Nutritivas:** Las cerezas contienen fibra, componente de la dieta que juega un papel relevante en la salud intestinal y general, y además, aportan ácido fólico, que contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga, y al normal funcionamiento del sistema psicológico y de defensa. Además, el ácido fólico es clave durante el embarazo. En su composición cabe destacar la presencia de compuestos antioxidantes como las antocianinas que dan el color rojizo o púrpura a la fruta.



La Pera Conferencia del Bierzo es una Marca de Garantía (M.G.) de calidad que avala su origen en tierras del Bierzo, provincia de León, así como sus propiedades sensoriales, entre las que destaca el intenso aspecto oxidado y tonalidades verdosas de su piel. La M.G. Pera Conferencia del Bierzo asegura frutos grandes, muy jugosos y dulces, de baja acidez y de textura mantecosa. Aunque gracias a los métodos de conservación, podemos disfrutar de esta fruta durante todo el año, el otoño es la época en la que esta fruta de nuestra tierra se encuentra en su mejor momento. Para conocer todos los detalles de producción y cualidades sobre la M.G. Pera Conferencia del Bierzo, visita este sitio web:

<http://www.peraconferenciadelbierzo.es/>

La Cereza de Las Caderechas es una Marca de Garantía (M.G.) de calidad que acredita su origen en el Valle de Las Caderechas, provincia de Burgos, y que ampara a una decena de variedades, cada una con una características diferentes de sabor, olor y color, pero entre las que destacan para todas ellas su aroma intenso y su sabor equilibrado. Por la situación geográfica de la zona de producción, la recogida de la cereza empieza casi un mes y medio más tarde que en otras regiones españolas, prolongándose hasta la primera semana de agosto. Para conocer todos los detalles de producción y cualidades sobre la M. G. Cereza de Las Caderechas, visita este sitio web:

<http://www.caderechas.com/wordpress/cereza>

## ZANAHORIAS

**Historia:** Parece ser que su origen se localiza en Asia Menor, donde puede encontrarse en estado silvestre y de cuya forma original, a partir de selecciones iniciadas en el siglo XVII, proceden las formas actuales. Fue cultivada desde hace unos 2000 años y muy apreciada por determinadas clases sociales en la Grecia antigua.

**Características:** La zanahoria es una raíz comestible de color anaranjado, crujiente y ligeramente dulce, aunque también hay variedades de color amoratado o amarillo.

**Propiedades Nutritivas:** La zanahoria tiene bajo valor energético y aporta fibra, como la mayor parte de las hortalizas, y también ácido fólico. Pero si por algo destaca esta raíz es por su riqueza en beta-carotenos, que aportan ese color anaranjado característico y que una vez en el organismo, se transforman en vitamina A. La vitamina A es necesaria para el correcto funcionamiento de la visión y el mantenimiento normal de la piel. Además, contribuye al metabolismo del hierro y al normal funcionamiento del sistema de defensa.



Castilla y León es la Comunidad Autónoma con mayor producción de zanahorias, y esa una de las razones por las que este alimento está adherido al programa "Tierra de Sabor", cuya finalidad es poner en valor los alimentos de calidad producidos en Castilla y León. Tierra de Sabor es reconocida como un sello que aúna calidad y trazabilidad en productos que tienen tradición e historia, garantizando además su origen y autenticidad. Si quieres saber más sobre el programa Tierra de Sabor y todos los productos adheridos, visita este sitio web:

<http://www.tierradesabor.es/>

## PUERROS

**Historia:** Procede de Oriente próximo, concretamente de Egipto, donde se han encontrado frescos de 5000 años que los representaban. Durante la Edad Media su cultivo se extendió por Europa y de ahí al resto del mundo.

**Propiedades Nutritivas:** El puerro, como el resto de frutas y hortalizas, se puede valorar no sólo por lo que aporta, sino también por lo que no aporta, ya que contiene una baja cantidad de sodio, energía y grasas saturadas. El puerro es fuente de fibra, vitamina C y B6, además de ser rico en ácido fólico. La vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, la función psicológica, el sistema defensivo y la regulación del sistema hormonal; además es clave en el metabolismo de la energía y de las proteínas, y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, entre otras muchas funciones.

Al igual que la cebolla y ajo, con los que comparte familia, los puerros contienen sustancias activas como los flavonoides, que son antioxidantes naturales.



Castilla y León es la Comunidad Autónoma con mayor producción de puerros, productos que están adheridos al programa "Tierra de Sabor". Si quieres saber más sobre el programa, visita este sitio web:

<http://www.tierradesabor.es/>

# RECETAS SALUDABLES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Las frutas y hortalizas de nuestra tierra tienen un sabor que las diferencia y que las hace especiales.

Muchas de ellas se pueden consumir en crudo y otras, las preferimos cocinadas o formando parte de recetas junto a otros alimentos. Aquí te mostramos algunas ideas para consumir frutas y hortalizas con todo el sabor.



## ENDIVIAS RELLENAS DE CARNE PICADA

**Ingredientes para 4 personas:**

- 4 endivias grandes
- 200 g de carne picada de pollo
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1/2 vasito de leche desnatada
- 1 rebanada de pan integral
- 1 vaso de caldo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal yodada
- Perejil picado

**Elaboración:** Limpiar las endivias eliminando las hojas que puedan estar en mal estado y hervirlas enteras durante 5 minutos con una pizca de sal. Retirarlas del fuego, pasarlas por agua fría y escurrirlas bien, presionando ligeramente.

Mezclar la carne picada con el huevo, la cebolla picada muy fina y el pan remojado en la leche. Condimentar con la mitad del perejil picado, y una pizca de sal y pimienta, y mezclar bien.

Separar con los dedos las hojas de las endivias y distribuir el relleno entre ellas, haciendo presión para hacerlo llegar lo más profundo posible. Pasar por un poco de harina y dorar las endivias rellenas en una sartén con aceite, dándoles la vuelta de vez en cuando. Luego, añadir el vaso de caldo y cocer a fuego bajo durante unos 10 -15 minutos, hasta que reduzca un poco el caldo.

Emplatar con un poco de jugo de la cocción y decorar con el resto de perejil picado.

**Sugerencias:** Esta preparación admite otro tipo de carnes para el relleno como magra de cerdo o ternera, también pescado y mariscos, como mejillones, gambas, merluza o salmón. Si no se dispone de caldo, puede añadirse agua. Si es posible, mejor utilizar aceite de oliva virgen extra.

## ENSALADA DE MANZANA Y NUECES

**Ingredientes para 4 personas:**

- 4 manzanas reineta
- 2 ramas de apio
- 1 taza de uvas verdes cortadas por la mitad
- 1/2 taza de arándanos
- 8 nueces



**Elaboración:** Pelar las manzanas, cortar a cubos y mezclar con el apio, las uvas y los arándanos o fresas, según el caso. Pelar y picar las nueces y mezclar con el resto de ingredientes.

**Sugerencias:** Las nueces pueden sustituirse por otros frutos secos crudos y el apio por bulbos de hinojo. Si se desea, puede exprimirse una o dos naranjas.



## PUERROS CON TOMATE

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 puerros grandes
- 2 tomates grandes
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal yodada
- Pimienta negra
- Albahaca fresca

**Elaboración:** Lavar los puerros y los tomates con abundante agua. Cortar la parte blanca de los puerros en rodajas de medio centímetro, reservando las hojas para caldos o sofritos. Pelar los tomates y cortar en dados.

Mezclar todo bien y disponer la mezcla en una fuente de unos 5 centímetros de fondo, apta para el microondas. Regar los puerros y los tomates con el zumo del limón, un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta negra.

Remover con una cuchara para mezclar todo bien y tapar con una tapadera apta para microondas.

Meter en el microondas durante 15 minutos y remover de nuevo. Cocinar hasta que el puerro esté blando. A la hora de servir, decorar con unas hojas de albahaca.

**Sugerencias:** Este plato admite añadir unos trocitos de carne de pollo previamente salteada, que se incorporarían al final de la cocción. También puede añadirse atún en conserva desmigado sobre la mezcla de hortalizas, en los 5 minutos finales de la cocción. Así mismo, otra variante de la receta sería espolvorear un poco de queso rallado o incluso una bechamel ligera. Si es posible, mejor utilizar aceite de oliva virgen extra.

## CREMA DE ZANAHORIAS

### Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de zanahorias
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 500 ml de caldo
- Sal yodada
- Pimienta negra
- Aceite de Oliva



**Elaboración:** Cortar las zanahorias en rodajas y la cebolla y el puerro en trozos pequeños, y rehogar todo en una cazuela con 4 cucharadas de aceite. Cuando estén pochados añadir el caldo, que puede ser de hortalizas o de pollo, y salpimentar.

Cocer durante 45 minutos a fuego medio y con la olla tapada, hasta que la zanahoria esté blanda; si en ese tiempo vemos que falta caldo por la evaporación, añadir un poco de agua. Cuando esté en su punto triturar con la batidora, añadiendo dos cucharadas de aceite en crudo. Si se quiere que la crema quede más fina, se puede tamizar en el chino.

**Sugerencias:** Esta crema admite también otras hortalizas como la calabaza o el calabacín. Si no se dispone de caldo, puede añadirse agua. Si es posible, mejor utilizar aceite de oliva virgen extra.



## ENSALADA DE ARROZ CON MAÍZ DULCE Y GUISANTES

### Ingredientes para 4 personas:

- 150 g de arroz integral
- 200 g de guisantes
- 1 lata de maíz dulce
- 2 latas de atún en aceite
- 8 tronquitos de mar
- 1 cebolleta fresca
- Sal yodada
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Laurel
- Perejil picado

**Elaboración:** Cocer el arroz en medio litro de agua con una pizca de sal y una hoja de laurel, hasta que esté al dente, lo que ocurre a los 30 minutos aproximadamente. Escurrir y enfriar con agua corriente.

En otra cazuela cocer los guisantes durante 5-8 minutos, y escurrir y reservar.

En una fuente con el arroz y los guisantes, añadir el maíz dulce, el atún desmigado junto con su aceite, la cebolleta en trozos muy pequeños, y los tronquitos de mar en tacos de un centímetro. Mezclar todo y aliñar con el aceite, el vinagre, una pizca de sal, y un poco de perejil picado.

**Sugerencias:** El maíz dulce se puede comprar en mazorca y desgranar, al igual que los guisantes en vainas, procesos en los que pueden participar los niños y niñas de la casa. Para reducir el tiempo de preparación, el arroz puede comprarse cocido para terminar en el microondas en sólo 1 minuto. La ensalada admite otro tipo de hortalizas como tomate, pepino, zanahoria rallada, pimiento, apio, etc. Si es posible, mejor utilizar aceite de oliva virgen extra.

## MILHOJAS DE SALMÓN CON PERA

### Ingredientes para 4 personas:

- 3 peras tipo conferencia
- 150 gr salmón ahumado
- 150 gr requesón
- 1 tomate grande
- Eneldo fresco
- 1/2 lima
- Sal yodada
- Pimienta
- Aceite de Oliva



**Elaboración:** Picar el salmón muy fino y macerar con unas gotas de zumo de lima y un poquito de eneldo fresco, durante unas dos horas. Lavar y cortar los tomates y las peras en rodajas.

Poner en un plato una rodaja de pera y encima una de tomate. Otra rodaja de pera y 2 cucharadas de requesón. Salpimentar y poner encima un poco de salmón. Aliñar con un chorro de aceite de oliva.

**Sugerencias:** Si es posible, mejor utilizar aceite de oliva virgen extra. El requesón puede sustituirse por queso fresco, y el salmón por bacalao, anchoas o ventrescas de atún.

# UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES POSIBLE

Un buen plan para comer saludable en casa, empieza por disponer de una amplia variedad de alimentos, especialmente de origen vegetal, como frutas y hortalizas, legumbres, frutos secos o derivados de los cereales como el pan, la pasta o el arroz, así como recuperar las preparaciones tradicionales de la dieta mediterránea.

Por otra parte, también es importante crear ambientes relajados y sin discusiones durante las comidas; las actitudes negociadoras dan mejores resultados que las que imponen "porque sí".

En definitiva, la inversión de tiempo y cariño en practicar un estilo de vida saludable, vale la pena.

## Guía Práctica: Planificar es sencillo

### DESAYUNO

Hazlo a diario e intenta incluir lácteos (leche, queso o yogur), un trozo de pan o cereales sin o con poco azúcar y unos trozos de fruta fresca de temporada. Evita la bollería y los cereales ricos en azúcar.



Algunas ideas de desayunos diarios:

- Pan integral con tomate en rodajas y queso fresco y un vaso pequeño de zumo.
- Yogur desnatado con cereales bajos en azúcar y frutas desecadas (pastas, ciruelas, dátiles, etc.)
- Leche semidesnatada con cacao, y tostada con tomate rallado y aceite de oliva.
- Yogur desnatado con frutas troceadas y frutos secos (almendras, avellanas, nueces, etc.)

Puedes probar otras combinaciones, por ejemplo, pan con un poco de aguacate untado y queso tierno o salmón y, en alguna ocasión especial, puedes incluir un trozo de dulces caseros o populares, para acompañar la fruta fresca y la porción de lácteo.

### ALMUERZO DE MEDIA MAÑANA Y MERIENDA DE MEDIA TARDE

Son momentos clave para incluir fruta y beber agua. Completan al desayuno y recuperan fuerzas después del esfuerzo intelectual y la actividad física tanto de la mañana como de la tarde. Dependiendo de los horarios y del tiempo hasta la comida o la cena, puedes incluir también pequeños bocadillos de queso, atún, etc. evitando los aperitivos salados, refrescos, dulces y bollería.



## COMIDA Y CENA



Los platos de legumbres, pueden ser SEGUNDOS si haces un PRIMERO de hortalizas.

Para planificar una comida o cena equilibradas, ten en cuenta este consejo: si en el PRIMERO predominan las legumbres, pastas, arroz o patatas, la guarnición del SEGUNDO será a base de hortalizas, o viceversa.

El ingrediente principal del SEGUNDO puede ser carne magra, pescado o huevos.



## Menú Saludable 5 al día

A continuación mostramos un ejemplo orientativo de cómo planificar las comidas y las cenas de una semana para seguir una alimentación saludable.

### Ejemplos para las comidas

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Primeros</b>	Guiso de garbanzos con calabaza	Ensalada mixta	Lentejas guisadas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias guisadas con chorizo y col	Crema de verduras de temporada	Arroz con verduras
<b>Segundos</b>	Tortilla de jamón serrano	Albóndigas de cerdo y ternera, con tomate	Tortilla de patatas y espárragos	Bacalao rebozado	Redondo de pavo a la plancha	Brocheta de pollo con champiñones	Lomo de cerdo a la plancha
<b>Guarniciones</b>	Ensalada variada	Arroz hervido	Tomate y maíz	Ensalada de brotes verdes y tomate cherry	Ensalada de endivias	Patatas fritas	Ensalada variada
<b>Postres</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Completar con:</b>	Aceite de oliva para aliñar y cocinar, mejor si es virgen extra; agua para beber y pan integral para acompañar.						

La cena se planifica para completar los alimentos de la comida, de modo que si al mediodía has comido carne con pasta, en la cena puedes tomar pescado con ensalada.

## Ejemplos para las cenas que complementan a las comidas

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Primeros</b>	Sopa de fideos	Crema de calabacín	Sopa de estrellitas	Crema de puerros	Hortalizas a la plancha	Sopa de fideos	Ensalada variada
<b>Segundos</b>	Merluza al horno	Pollo asado	Empanadillas de Atún al Horno	Tortilla de patatas y espinacas	Pollo a la plancha	Caballa al horno con salsa de tomate	Pizza
<b>Guarniciones</b>	Verduritas asadas	Puré de patatas	Tomate cherry con maíz dulce	Tomate en rodaja	Patatas hervidas	Ensalada de endivias	
<b>Postres</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Completar con:</b>	Aceite de oliva para aliñar y cocinar, mejor si es virgen extra; agua para beber y pan integral para acompañar.						

## Platos únicos, una alternativa saludable

Los platos únicos pueden ser más fáciles de hacer y también son una alternativa saludable, muy típica en la dieta mediterránea. Para ello, asegura una base de patatas, arroz, pasta o legumbres, con hortalizas como ingredientes principales y pequeñas cantidades de carne, huevos o pescado. Mejor si los acompañas con una ensalada de hortalizas de temporada, pan integral, agua y fruta de postre.

## Ejemplos de comidas y cenas a base de platos únicos

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Comidas</b>	Guiso de garbanzos con espinacas y huevo cocido	Arroz caldoso de pescado y verduras	Lentejas guisadas con magro y verduras	Macarrones con salsa de tomate y carne picada	Alubias guisadas con chorizo y col	Guiso de patatas con bacalao y verduras	Paella de carne y pescado con verduras
<b>Cenas</b>	Brocheta de rape con verduras y arroz salteado	Tortilla de jamón serrano y queso con ensalada	Pollo a la plancha con verduras asadas	Tortilla de patatas y espinacas, con ensalada	Merluza rebozada con y verduras y patatas fritas	Magro de cerdo a la plancha ensalada	Empanadillas de atún y espinacas al horno, con tomate en rodajas
<b>Postre de Comida y Cena</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Completar con:</b>	Aceite de oliva para aliñar y cocinar, mejor si es virgen extra; agua para beber y pan integral para acompañar.						

# ¿CUÁNTO SABÉIS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Tus hijos e hijas no van a ser siempre los examinados, ¿verdad? Ahora ellos y ellas serán los que comprueben tu aprendizaje.

Aquí tienes diez preguntas para hacerles la prueba a vuestros padres. Cada una tiene tres respuestas posibles, de las que sólo una es correcta. ¡Veamos qué nota sacan!

**1** ¿De estas opciones, cuál corresponde a una ración de fruta?

- a) Media piña mediana
- b) 4 cerezas grandes
- c) Una manzana mediana

**2** Para planificar una comida o una cena, el plato único es...

- a) Una alternativa saludable, típica de la dieta mediterránea.
- b) Una opción que en ningún caso puede sustituir al primer y segundo plato.
- c) La mejor manera más variada de cocinar y presentar los alimentos.

**3** El desayuno debería incluir habitualmente...

- a) Leche, cacao y magdalenas.
- b) Un lácteo, pan y unos trozos de fruta fresca.
- c) Sólo fruta, pues es un alimento muy saludable.

**4** Cuando nuestras hijas y nuestros hijos no aceptan una fruta o una hortaliza, conviene...

- a) Intentarlo varias veces y cambiar su presentación.
- b) Eliminarlas definitivamente de la cesta de la compra.
- c) Si es verdura, cocinarlas fritas para que sepan mejor y si es fruta, cubrirlas con chocolate o nata.

**5** La alimentación saludable se basa principalmente en...

- a) Alimentos de origen vegetal excluyendo todos los de origen animal.
- b) Tomar una amplia variedad de alimentos, principalmente de origen vegetal.
- c) Comer alimentos crudos, especialmente frutas y hortalizas.

**6** La fruta en forma de zumo es...

- a) La mejor manera de tomar fruta, pues es rápido y sencillo de preparar.
- b) Una opción de la que no se debe abusar: no más de un vasito al día.
- c) La peor manera de tomar fruta, pues no aporta ningún nutriente.

**7** Los desperdicios alimentarios pueden reducirse si...

- a) Planificamos las compras y usamos antes los alimentos que más tiempo llevan en la nevera o en las estanterías.
- b) Pelamos todas las frutas y eliminamos la mayor parte de las hojas exteriores de las hortalizas.
- c) Evitamos comer las frutas maduras, pues tienen mucho azúcar.

**8** Para que una alimentación sea más sostenible, debemos...

- a) Comer sobre todo alimentos de origen animal, pues respetan más el medio ambiente.
- b) Consumir más alimentos de origen vegetal y si es posible, producidos en las proximidades.
- c) Eliminar todas las frutas y hortalizas maduras, para hacer compost y abonar las plantas de nuestra terraza.



- 9 Para aprovechar al máximo el valor nutritivo de las frutas y hortalizas, conviene...
- a) Hervirlas bien y en abundante agua.
  - b) Consumirlas limpias, en crudo y sin pelar, siempre que sea posible.
  - c) Picarlas, trocearlas y ponerlas en remojo, para que sean más fáciles de digerir.
- 10 Para promover con éxito entre los más pequeños, el consumo de frutas y hortalizas en casa, lo mejor es...
- a) Guardarlas para la cena, si no se las han comido a mediodía.
  - b) Que los padres y las madres den ejemplo y las tomen habitualmente.
  - c) Premiarles con una golosina si se terminan las hortalizas y la fruta.



## RESPUESTAS

A continuación encontraréis la respuesta correcta señalada en fondo amarillo, y una explicación sencilla de por qué las otras opciones son incorrectas.

- 1 ¿De estas opciones, cuál corresponde a una ración de fruta?
- a) Media piña mediana. Son dos raciones.
  - b) 4 cerezas grandes. Es menos de media ración.
  - c) Una manzana mediana.
- 2 Para planificar una comida o una cena, el plato único es...
- a) Una alternativa saludable, típica de la dieta mediterránea.
  - b) Una opción que en ningún caso puede sustituir al primer y segundo plato. No es correcta pues una buena combinación de alimentos en el plato único, sí puede sustituir a un menú de dos platos.
  - c) La mejor manera más variada de cocinar y presentar los alimentos. En un plato único, es menos probable combinar más alimentos y distintos modos de cocinarlos y presentarlos, que en menú de varios platos.
- 3 El desayuno debería incluir habitualmente...
- a) Leche, cacao y magdalenas. La bollería no debe estar presente de modo habitual, aunque sí puede incluirse para ocasiones especiales.
  - b) Un lácteo, pan y unos trozos de fruta fresca.
  - c) Sólo fruta, pues es un alimento muy saludable. La fruta es nutritiva pero no contiene las sustancias nutritivas que sí aportan otros grupos de alimentos como el pan o la leche.
- 4 Cuando nuestras hijas y nuestros hijos no aceptan una fruta o una hortaliza, conviene...
- a) Intentarlo varias veces y cambiar su presentación.
  - b) Eliminarlas definitivamente de la cesta de la compra. Esto sería un error, pues la exposición continuada y sin presión de frutas y hortalizas, es una forma de que las acepten con el tiempo.
  - c) Si es verdura, cocinarlas fritas para que sepan mejor y si es fruta, cubrirlas con chocolate o nata. Estas alternativas promueven el consumo de alimentos dulces y grasos, que si bien pueden usarse ocasionalmente, no deben estar presentes en la alimentación de forma habitual.
- 5 La alimentación saludable se basa principalmente en...
- a) Alimentos de origen vegetal excluyendo todos los de origen animal. Es incorrecta pues los productos animales en una menor proporción que los vegetales, sí pueden ser parte de una alimentación saludable.
  - b) Tomar una amplia variedad de alimentos, principalmente de origen vegetal.
  - c) Comer alimentos crudos, especialmente frutas y hortalizas. Las frutas y hortalizas son alimentos nutritivos pero no contienen todas las sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita.

**6 La fruta en forma de zumo es...**

- a) La mejor manera de tomar fruta, pues es rápido y sencillo de preparar. La mejor manera de tomar la fruta es entera y cruda.
- b) Una opción de la que no se debe abusar: no más de un vasito al día.
- c) La peor manera de tomar fruta, pues no aporta ningún nutriente. El zumo sí aporta nutrientes de gran interés, pero no debemos tomar más de un vaso pequeño al día.

**7 Los desperdicios alimentarios pueden reducirse si...**

- a) Planificamos las compras y usamos antes los alimentos que más tiempo llevan en la nevera o en las estanterías.
- b) Pelamos todas las frutas y eliminamos la mayor parte de las hojas exteriores de las hortalizas. Esta práctica aumenta los desperdicios.
- c) Evitamos comernos las frutas maduras, pues tienen mucho azúcar. Las frutas maduras pueden aprovecharse para compotas, zumos, etc.

**8 Para que una alimentación sea más sostenible, debemos...**

- a) Comer sobre todo alimentos de origen animal, pues respetan más el medio ambiente. Los alimentos vegetales requieren menos recursos naturales para su producción que los de origen animal.
- b) Consumir más alimentos de origen vegetal y si es posible, producidos en las proximidades.
- c) Eliminar todas las frutas y hortalizas maduras, para hacer compost y abonar las plantas de nuestra terraza. De este modo aumentamos los desperdicios de alimentos, que es uno de los factores que más impacto negativo puede tener en el medio ambiente.

**9 Para aprovechar al máximo el valor nutritivo de las frutas y hortalizas, conviene...**

- a) Hervirlas bien y en abundante agua. De este modo se pierden muchos nutrientes que pasan al agua.
- b) Consumirlas limpias, en crudo y sin pelar, siempre que sea posible.
- c) Picarlas, trocearlas y ponerlas en remojo, para que sean más fáciles de digerir. De este modo muchos nutrientes se oxidan en presencia del aire y la luz, y su remojo prolongado hace que los nutrientes salgan de las verduras hortalizas y pasen al agua

**10 Para promover con éxito entre los más pequeños, el consumo de frutas y hortalizas en casa, lo mejor es...**

- a) Guardarlas para la cena, si no se las han comido a mediodía. Esta práctica de castigo puede tener el efecto contrario, pues puede ocasionar rechazo a esas frutas y hortalizas.
- b) Que los padres y las madres den ejemplo y las tomen habitualmente.
- c) Premiarles con una golosina si se terminan las hortalizas y la fruta. El uso de premios puede ocasionar que el niño o niña coma más de lo que necesita, siendo un riesgo de obesidad y sobrepeso, sobre todo porque los premios suelen ser alimentos ricos en azúcar o grasa.



# ¡NO ES LO QUE PARECE!

Después de toda la información sobre cómo comer saludable y de haber aprendido cómo llegar con facilidad a ¡5 al día!, llega un momento de diversión. Te invitamos a jugar en familia identificando los alimentos que aparecen en las figuras.

¿Sabéis qué frutas y hortalizas son? Si alguna de ellas no las conocéis, os proponemos que la próxima vez que vayáis al mercado, las busquéis y las probéis, ¡os sorprenderán!



**Solución:** Calabacín, puerro, uvas, apio, perejil, plátanos, boniatos, rabanillo, menta, coliflor, champiñones, manzana, tomate, acelgas,



**Solución:** Fresas, plátanos, cerezas, ajos, cebolletas, peras, apio, higos, ciruelas, papaya, lechuga, perejil, menta.



**Solución:** Berenjena, menta, lechuga, pimiento verde, acelgas, tomate, perejil, champiñones, sandía, pepino, plátano, espinacas, melocotón.



**Solución:** Calabacín, aguacate, melón, cebolla, judías verdes, champiñones, mandarinas, coliflor verde, manzanas, uvas, chirimoya, rúcula, perejil, menta, mango y nabo.

# ¿CÓMO OS ALIMENTÁIS EN CASA?

## Cuestionario de autoevaluación para madres y padres

La dieta mediterránea es un patrón alimentario que además de ser sostenible, contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Con este cuestionario puedes evaluar de un modo rápido y sencillo si vuestra alimentación sigue la dieta mediterránea.

El cuestionario se puede hacer para cada miembro de la familia por separado o lo pueden cumplimentar las personas responsables de las compras y el cocinado, pues en este caso se podrá reflejar con más exactitud qué suele comer la familia general. Se debe tener en cuenta que los alimentos hacen referencia a los que se toman dentro y fuera de casa. En esta escala se recogen los factores alimentarios clave de la dieta mediterránea y cada uno de ellos tiene una puntuación de 0 a 1 puntos, siendo la máxima puntuación 14 puntos y la mínima 0 puntos.

El cuestionario es una adaptación del utilizado en el estudio clínico PREDIMED (Prevención con Dieta MEDiterránea).

PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTOS	CLAVE
1. ¿Usas aceite de oliva como grasa principal para cocinar?			Sí = 1 punto / No = 0
2. ¿Cuántas cucharadas de aceite de oliva aproximadamente, consumes al día?			4 o más = 1 punto. Menos = 0
3. ¿Cuántas raciones de hortalizas tomas al día?			2 o más (1 en crudo) = 1 punto. Menos = 0
4. ¿Cuántas raciones de fruta, incluyendo zumo, tomas al día?			3 o más al día = 1 punto. Menos = 0
5. ¿Cuántas veces al día tomas carne de cerdo, ternera y cordero, o hamburguesas, salchichas o embutidos?			Menos de 1 al día = 1 punto. Más = 0
6. ¿Cuántas veces al día tomas mantequilla, margarina o nata?			Menos de 1 al día = 1 punto. Más = 0
7. ¿Cuántas veces al día tomas bebidas refrescantes?			Menos de 1 al día = 1 punto. Más = 0
8. ¿Bebes vino? ¿Cuántas copas a la semana?			7 o más vasos a la semana = 1 punto. Menos = 0
9. ¿Cuántas veces a la semana tomas legumbres?			3 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
10. ¿Cuántas veces a la semana tomas pescado o marisco?			3 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
11. ¿Cuántas veces a la semana tomas bollería o dulces?			Menos de 2 a la semana = 1 punto. Más = 0
12. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutos secos?			3 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
13. ¿Consumes más carne de pollo, pavo o conejo que de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?			Sí = 1 punto. No = 0
14. ¿Cuántas veces a la semana cocinas las legumbres, pasta, arroz, etc., con un sofrito de tomate, ajo y cebolla?			2 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
<b>Puntuación total:</b>			

## Adherencia a la dieta:

Baja	0 - 8 Puntos	Buena	9 - 10 Puntos	Alta	11 - 14 Puntos
------	--------------	-------	---------------	------	----------------

### ADHERENCIA BAJA

Seguro que puedes mejorar tu patrón de alimentación. Lo primero es mantener los puntos que cumples, y te animamos a que hagas un esfuerzo y mejores en los próximos 3 meses, al menos 2 del resto de puntos que no cumples en el cuestionario, para que una vez que no te cueste aplicarlos en tu día a día, puedas sumar más puntos y continuar mejorando tu patrón de alimentación. Puedes apoyarte en alguno de los miembros de tu familia que tenga una puntuación mayor, para que te ayude a aplicar sus habilidades y mejorar así tu alimentación. Esforzarse en seguir la dieta mediterránea, vale la pena en cuestión de salud.

### ADHERENCIA BUENA

¡Felicidades! ¡Muy bien! Estás siguiendo un patrón de alimentación saludable. Continúa así y afianza todos los puntos que cumples, para mantener este nivel de cumplimiento. Si alguien de tu familia tiene un nivel más bajo, ayúdale a mejorar y dale algunos de los trucos que tú utilizas, para comer sano. Además, te animamos a que poco a poco intentes mejorar alguno de los 14 puntos que no cumples, para llegar al siguiente nivel y ser experto o experta en seguir la dieta mediterránea. El esfuerzo vale la pena.

### ADHERENCIA ALTA

¡Excelente! ¡Enhorabuena! Mantente así. Anima a las personas que te rodean, tanto en la familia como en tu grupo de amistades, a que sigan tu forma de alimentación. Seguro que puedes compartir trucos y recomendaciones, que ayudarán a otras personas a mejorar su dieta. Todos esos conocimientos y habilidades ¡Vale la pena compartíroslos!

**Ya sabéis cómo es vuestra alimentación y tenéis toda la información para poner en práctica una alimentación saludable donde no falten vuestras ¡5 al día!**

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:  
Irene Morales Loró. Dirección General de Salud Pública.  
Nuria Martínez Barea. Asociación "5 al día".

AUTORÍA  
Comité Científico "5 al día".  
Dirección del comité científico: Manuel Moñino Gómez. Investigador en Ciberobn del Instituto de Salud Carlos III

COLABORADORES  
Junta de Castilla y León: Pedro Ángel Redondo Cardeña, Esperanza Sanz Casas, Jesús Paradinas Rodríguez, M<sup>a</sup> Teresa González Rasero, M<sup>a</sup> Carmen Romero Hergueta, M<sup>a</sup> José González Vereda, M<sup>a</sup> Carmen del Arno Vega, M<sup>a</sup> Carmen Campaña Garrido, Esperanza Macayo Sánchez, M<sup>a</sup> Fé Donis Mulero.

ILUSTRACIÓN Y MAQUETACIÓN  
Asociación "5 al día". Ernesto Mitre Escribano (portada)

EDITA  
Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León

IMPRIME  
Gráficas Celarayn S.A.

DEPÓSITO LEGAL  
DL VA 2900-2017