

GUÍA BÁSICA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GINA ESTAPÉ
@myhealthybites



“¡Enhorabuena! Si estás leyendo esta guía quiere decir que estás mucho más cerca de conseguir tus objetivos y mejorar tu salud y estilo de vida. Cambiar de hábitos no es fácil y requiere tiempo, pero si lo haces con la información adecuada, poco a poco notarás que cada vez te encuentras mejor, más vital y con más energía, ¡y te darás cuenta que habrá valido la pena!. Espero que esta guía te sirva de apoyo en este camino hacia una alimentación más saludable.”

My Healthy Bites 
by Gina Estapé

ÍNDICE

1. ¿Qué es una alimentación saludable?	Pág. 3
2. Alimentos a limitar al máximo	Pág. 4
3. Alimentos saludables	Pág. 7
4. Los buenos procesados	Pág. 13
5. ¿Cómo debe ser una comida saludable y equilibrada?	Pág. 14
6. Cocciones saludables	Pág. 15

1. ¿Qué es una alimentación saludable?

En Internet, y en general en nuestro día a día, encontramos mucha información relacionada con la alimentación. Los medios de comunicación, las revistas o los influencers de Instagram nos pueden hacer llegar muchos consejos relacionados con un estilo de vida saludable, pero a menudo estos contenidos son contradictorios o erróneos y cuesta hacerse una idea adecuada y veraz. Además, en el campo de la alimentación, también suelen aparecer muchas modas que pueden mostrarnos facetas muy distintas sobre lo que es una alimentación saludable, y esto aún puede liarnos más. Para estar sano/a, ¿debo comer "superalimentos"? ¿Debo tomar zumos o batidos verdes? ¿Es mejor una dieta paleo o vegetariana? ¿Debo hacer una dieta keto o lowcarb? Son preguntas que pueden surgir debido a toda la información que recibimos a diario, pero la realidad es que comer saludable es mucho más sencillo que esto.

Una alimentación saludable es aquella que se basa en consumir "alimentos reales", es decir, aquellos que son la materia prima en si: verduras y hortalizas, fruta, legumbres, proteína animal de buena calidad... productos que podemos encontrar en el mercado y que no han sufrido ningún proceso de manipulación a nivel industrial. Productos sin etiqueta. Luego, en función de las creencias de cada uno o en función de si existe alguna patología o no, la alimentación deberá ajustarse a las necesidades individuales, pero la base siempre será consumir productos frescos y saludables.

CONSEJO: Si crees que hacer muchos cambios de golpe te va a generar mucho estrés o agobio, hazlo a tu ritmo! Te recomiendo empezar por quitar de tu alimentación todos aquellos productos menos saludables y dañinos para la salud y, luego, en una segunda fase, ya empezarás a potenciar los alimentos más saludables.



2. Alimentos a limitar al máximo

Partiendo de la premisa anterior, los productos/alimentos que deberíamos limitar en nuestra alimentación para que esta sea saludable son aquellos ultraprocesados o refinados que tienen un impacto negativo en nuestra salud.

- **Productos ultraprocesados**

Los ultraprocesados son productos industriales que suelen estar elaborados a partir de harinas refinadas, azúcares, grasas de mala calidad, aditivos varios y sal. Productos insanos y pobres en nutrientes que tienen efectos negativos para la salud.

Son productos ultraprocesados:

- Los cereales de desayuno
- Las galletas
- Las chocolatinas y las cremas de chocolate para untar
- La bollería y otros dulces o confitería
- Chucherías
- Las barritas energéticas o "dietéticas"
- Las galletas saladas u otros snacks salados como las patatas fritas
- Postres lácteos (natillas, flan, helados...)
- Batidos de chocolate u otros sabores
- Precocinados
- Sopas y salsas instantáneas
- "Nuggets" y "sticks" de pollo y pescado
- Frankfurts, salchichas y otros productos cárnicos procesados
- Bebidas carbonatadas
- Los productos denominados "light" también suelen ser muy procesados

Son productos que tenemos muy normalizados pero que debemos evitar consumir de manera habitual si queremos estar sanos.

Si quieres empezar poco a poco en tu cambio de hábitos, te propongo que empieces por reducir el consumo de este grupo de productos y alimentos. Solo con evitar los ultraprocesados iya habrás realizado un gran paso para mejorar tu salud y tu estilo de vida!

- **Azúcares y endulzantes refinados**

El azúcar blanco es una sustancia refinada y desprovista de nutrientes que se ha vinculado a múltiples problemas de salud como la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, el SOP y otros desajustes hormonales, entre otros. Por eso, debemos evitarlo en nuestra alimentación.

También hay que evitar el consumo habitual de otros endulzantes como siropes, melazas u otros tipos de azúcar. Aunque algunos pueden ser más saludables que el azúcar blanco, no dejan de ser azúcares añadidos y un consumo habitual tampoco nos beneficia. Deben ser de consumo esporádico.

En general, la mayoría de azúcar que ingerimos no viene tanto del que nosotros podemos añadir al café u otras preparaciones, sino de los productos ultraprocesados. ¡Por eso es tan importante evitar consumirlos!

Al principio, cuesta acostumbrarse a tomar el café y otras preparaciones sin azúcar, pero una vez el paladar se ha acostumbrado, ¡ya no hay marcha atrás! Verás como después te parecerá raro y extremadamente dulce tomarlo con azúcar ;).

- **Carnes procesadas y embutidos**

Los embutidos, las salchichas o los frankfurts son productos procesados que suelen estar preparados a partir de carnes de dudosa calidad, grasas saturadas, almidones y harinas, azúcares, colorantes, conservantes (nitritos), potenciadores de sabor y otros aditivos. Además, la OMS ha clasificado la carne procesada como cancerígena.

Aún así, dentro del grupo de los embutidos, es cierto que no podemos compararlos a todos por igual. No tiene nada que ver una mortadela con un jamón ibérico de buena calidad, por ejemplo.

El jamón ibérico de bellota o el pavo cocido de buena calidad pueden ser opciones saludables que podemos incluir de vez en cuando a nuestra alimentación.

- **Lácteos de mala calidad**

Los postres lácteos, como las natillas, los flanes o los helados, son productos muy procesados y industriales, elaborados con elevadas cantidades de azúcares y aditivos.

Evidentemente, podemos disfrutar de un helado durante los meses de calor si nos apetece. Lo que deberíamos evitar es consumirlos de manera habitual.

- **Aceites vegetales refinados y margarinas**

Los aceites refinados, aquellos que no se denominan "virgen", son aceites muy poco estables al calor. Esto quiere decir, que cuando los utilizamos para cocinar, se oxidan en seguida y esto puede resultar perjudicial para la salud ya que, al consumirlos, generan más radicales libres e inflamación. Además, también se asocian a una peor salud cardiovascular y un aumento del riesgo coronario.

Los aceites vegetales que hay que evitar: girasol, soja, maíz o colza.

Por otro lado, la margarina, también es perjudicial para la salud. Durante mucho tiempo se nos hizo creer que era una opción mucho más saludable porque no era una grasa de origen animal. No obstante, la margarina está elaborada a partir de aceites vegetales industriales e hidrogenados que empeoran la salud. De hecho, frente las enfermedades cardiovasculares, la margarina es más perjudicial que la mantequilla.

- **Refrescos y zumos de bote**

Se trata de bebidas industriales que suelen contener elevadas cantidades de azúcar añadido, además de otros conservantes y aditivos.

Los refrescos "light" o "zero" tampoco son recomendables ya que contienen edulcorantes que, a largo plazo, también pueden tener un impacto negativo en nuestra salud.

- **Alcohol**

Aunque su consumo está socialmente muy aceptado, el alcohol es una sustancia tóxica que genera un impacto negativo en nuestra salud.

CONSEJO: Si te cuesta dejar de consumir estos productos te diré que la clave está en no comprarlos. Si tu despensa y tu nevera están libres de productos procesados, evitarás la tentación de comerlos en tu día a día.
¡Te animo a hacer una limpieza de tu despensa!

2. Alimentos saludables

Una alimentación saludable debe basarse en alimentos "reales" y de buena calidad. Alimentos que aportan al organismo todos los nutrientes necesarios para que este pueda desarrollar sus funciones de manera adecuada.

- **Verduras y hortalizas**

Las verduras y hortalizas son alimentos de **alta densidad nutricional**. Esto significa que nos aportan una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes (entre otras sustancias beneficiosas) y, por eso, son alimentos que **deben estar presentes en cada comida**.



Todas las hortalizas y verduras son interesantes y cuanto más variedad comamos mejor, ya que cada una nos aportará beneficios diferentes. Una regla que nunca falla para comer saludable es llenar el plato de color!

Se recomienda consumir verduras y hortalizas frescas y de temporada.

- **Frutas**

Al igual que las verduras, las frutas también nos aportan una gran variedad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes y, por eso, deben estar presentes en nuestra alimentación.

Se recomienda consumir frutas frescas y de temporada.

- **Tubérculos**

La patata, el boniato, el nabo o la yuca.

Son alimentos que nos aportan hidratos de carbono complejos y de buena calidad, además de fibra, vitaminas y minerales.

- **Legumbres**

Garbanzos, lentejas, alubias o guisantes.

Las legumbres nos aportan proteína de origen vegetal, hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales.

En dietas vegetarianas es importante combinar las legumbres con cereales integrales a lo largo del día para obtener proteína completa.



- **Cereales integrales**

Cuando hablamos de cereales integrales nos referimos al arroz integral, la quinoa, el trigo sarraceno, el mijo... un grupo de alimentos que se caracteriza por su aporte de hidratos de carbono complejos.

Los cereales integrales son más interesantes que los blancos ya que los primeros, a diferencia de los segundos, no han sido refinados y mantienen toda su fibra y sus minerales.

Dentro de este grupo de alimentos, también podemos diferenciar dos grupos: los cereales con y sin gluten:

Cereales con gluten		Cereales sin gluten	
Trigo	Bulgur	Arroz	Teff
Espelta	Cuscús	Quinoa	
Centeno		Trigo sarraceno	
Cebada		Mijo	
Avena*		Maíz	
Kamut		Amaranto	

*Ahora también podemos encontrar avena certificada sin gluten.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína que contiene el trigo y sus derivados que puede generar una gran sensibilidad en nuestro organismo. A parte de las personas celíacas, que no pueden consumir alimentos y productos que contengan gluten, hay una parte de la población que puede presentar intolerancia al gluten o sensibilidad al gluten no celíaca. Es el caso de personas padecen síntomas como malestar, hinchazón abdominal y/o gases al consumir alimentos elaborados con trigo o sus derivados.

Por otro lado, el gluten (y más concretamente el trigo moderno que se utiliza hoy en día) también se relaciona con una posible alteración de la microbiota intestinal y permeabilidad intestinal.

Entonces, ¿debemos comer sin gluten?. Si notas síntomas adversos al consumir trigo o productos derivados de este cereal (gases, hinchazón, malestar abdominal...) o tienes alguna patología inflamatoria, una alimentación sin gluten te va a beneficiar.

Si por el contrario, no notas molestias al consumir cereales con gluten y no padeces ninguna patología, puedes combinar cereales con y sin gluten.

Si tienes dudas sobre si el gluten te sienta bien o no, haz una prueba y deja de tomarlo durante 1 semana. Si te sientes mejor, menos hinchada y con más energía, ¡ahí tendrás tu respuesta!

Importante: Comer sin gluten no significa que debamos comprar cualquier producto etiquetado como tal. Que un producto sea "sin gluten" no significa que sea saludable de por sí. De hecho, los productos "sin gluten" de la sección "gluten free" de los supermercados suelen ser muy procesados! Y, por tanto, debemos evitarlos en la misma medida que el resto de ultraprocesados.

• Huevos

Son una gran fuente de proteínas y grasas de buena calidad y podemos consumirlos diariamente sin problema.

Antiguamente se creía que los huevos empeoraban la salud cardiovascular por su contenido en colesterol y, por eso, se recomendaba limitar su consumo a 1-2 a la semana. Afirmaciones que a día de hoy han quedado completamente obsoletas ya que estudios más recientes lo han desmentido. De hecho, al contrario de lo que se creía, los huevos contribuyen a una buena salud cardiovascular.

Eso sí, la calidad del huevo es importante! Y esta característica depende de cómo se haya criado la gallina. Algo que podemos saber fijándonos en el primer número del código que llevan impreso los huevos en su cáscara:

- **Número 3:** Los huevos provienen de gallinas que viven enjauladas. No ven la luz exterior y, por eso, cuentan con luz artificial para poder poner los huevos. Consumen piensos no ecológicos.
- **Número 2:** Los huevos provienen de gallinas que viven en el suelo de grandes naves industriales. No están en jaulas pero viven pegadas unas a otras y sin acceso al exterior. De modo que también cuentan con luz artificial para poder poner los huevos y se alimentan de pienso.
- **Número 1:** Los huevos provienen de gallinas que viven como las del número anterior pero tienen acceso al exterior. Son las denominadas "gallinas camperas".
- **Número 0** (huevos ecológicos): Los huevos provienen de gallinas que se han criado al aire libre y han podido poner los huevos de forma natural. Además, son alimentadas con maíz y otros cereales ecológicos y hierbas del campo.

Se ha visto que los huevos ecológicos, por ejemplo, contienen más omega 3 en comparación con los huevos del número 3, que contienen más omega 6. Por eso, **se recomienda priorizar el consumo de huevos ecológicos (código 0).**

• **Pescado y marisco**

El pescado y el marisco también son alimentos saludables! Nos aportan proteína de buena calidad y fácil de digerir, vitaminas, minerales y, en el caso del pescado azul, omega 3. Un ácido graso con propiedades antiinflamatorias.



Se recomienda priorizar el pescado salvaje o de playa frente al de piscifactoría.

• **Carnes de buena calidad**

Las carnes también nos aportan proteína de alto valor biológico. Además, las carnes rojas son una buena fuente de hierro. No obstante, se aconseja priorizar el consumo de carnes blancas (pollo, pavo y conejo) y no abusar de las carnes rojas.

Las carnes, al igual que las otras proteínas de origen animal, también es importante tener en

cuenta su procedencia y crianza. Mejor apostar por carnes de proximidad y evitar aquellas de producción intensiva.

• Lácteos de buena calidad

Los mejores productos lácteos a consumir son aquellos naturales y fermentados, como son el yogur, el kéfir o el queso, y si son de cabra u oveja mejor que de vaca.

Los lácteos son una buena fuente de calcio, no obstante, no son un alimento indispensable ya que existen otros alimentos saludables que también nos aportan este mineral. Por ejemplo:

- Verduras crucíferas (coliflor, brócoli, col, coles de Bruselas...)
- Sardinas en conserva consumidas con la espina
- Frutos secos y legumbres
- Semillas de sésamo molidas y tahin

En caso de no poder o no querer tomar lácteos, es importante asegurar un buen aporte de calcio con el consumo de estos alimentos saludables.

Para sustituir los lácteos en las comidas pueden usarse sustitutos como:

- Bebidas vegetales de almendra, coco, avellana, anacardos... Importante que sean sin azúcares añadidos. Las hay enriquecidas con calcio que también pueden servir como un aporte más de este mineral en la dieta, a parte de los alimentos comentados anteriormente.
- Yogur vegetal de coco o almendra sin azúcar añadido.
- Cremas vegetales para cocinar (como sustituto de la nata).

• Frutos secos, semillas y fruta seca

Los frutos secos y las semillas son una buena fuente de grasas saludables, proteína vegetal, fibra, vitaminas y minerales. Eso si, deben escogerse aquellos que son naturales (crudos o tostados) y evitar los fritos y con sal.

Los frutos secos son ideales para consumir a media mañana o media tarde, ya que gracias a su contenido en proteínas, grasas de buena calidad y fibra nos aportaran una mayor sensación de saciedad.

La fruta seca como las pasas, los dátiles, los orejones o las ciruelas también son alimentos saludables que podemos consumir. Pueden ser útiles como endulzantes naturales.

- **Aceite de oliva virgen extra y otras grasas saludables**

El mejor aceite para cocinar y aliñar nuestros platos es el aceite de oliva virgen extra. Es importante que sea "virgen" ya que nos indicará que no está refinado.

Otros alimentos que nos aportan grasas saludables:

- Aceite de coco virgen extra (al igual que el de oliva, es muy importante que sea "virgen").
- Aguacate
- Frutos secos y semillas
- Aceitunas (mejor sin relleno)
- Huevos ecológicos
- Pescado azul pequeño



Las grasas saludables son indispensables para nuestro organismo, ya que nuestras células, hormonas y neurotransmisores necesitan de ellas para su óptimo funcionamiento. En caso de las mujeres, además, las grasas saludables también nos ayudan a regular nuestro sistema hormonal. Por eso, deben estar presentes en nuestro día a día.

- **Espicias**

A parte de dar sabor a nuestros platos, las especias también nos aportan antioxidantes y propiedades beneficiosas para la salud.

El cacao puro en polvo y el chocolate del 85% o más, también pueden consumirse dentro de una alimentación saludable.

- **Café**

Si el café te sienta bien, no te da palpitaciones ni notas elevados niveles de estrés o ansiedad cuando lo tomas y puedes dormir bien, entonces puedes tomarlo sin problema. Eso si, sin azúcar añadido y sin abusar.

4. Los buenos procesados

Al inicio de esta guía, hemos comentado que los alimentos saludables son aquellos que no llevan etiqueta. No obstante, existen productos mínimamente procesados que, aunque lleven etiqueta, si podemos considerar alimentos saludables. Además, suelen ser alimentos rápidos y fáciles de consumir que pueden ayudarnos a comer saludable cuando disponemos de poco tiempo para cocinar.

Algunos de estos productos son:

- Espárragos blancos, remolacha, zanahoria u otras verduras en conserva
- Guisantes o verduras congeladas
- Gazpacho envasado con aceite de oliva virgen extra
- Botes de legumbre
- Conservas de sardinas o caballa en aceite de oliva virgen extra
- Salsas de tomate natural triturado
- Bebidas vegetales (leche de almendras, coco, avellanas...) sin azúcares añadidos
- Leche de coco en lata
- Chocolate negro del 85% o más
- Cremas de frutos secos para untar (no deben llevar ni azúcar ni grasas añadidas, únicamente el fruto seco triturado)



5. ¿Cómo debe ser una comida saludable y equilibrada?

Las verduras y hortalizas deben ser la base de nuestra alimentación y, por eso, deben estar siempre presentes en nuestros platos. Las podemos incluir en forma de ensalada, crema, salteada, al vapor, al horno... ¡como más nos guste! Pero que nunca falte.

Acompañando a las verduras, también es importante incluir una fuente de proteína (ya sea carne, pescado, huevos o legumbre) e incluir alguna fuente de grasas de buena calidad (por ejemplo, aliñando con aceite de oliva virgen extra o añadiendo un poco de aguacate).

Además, podemos complementar el plato alguna fuente de hidratos de carbono complejos, como los tubérculos o los cereales integrales.

Una duda muy frecuente es "¿Cuánto carbohidrato debo comer?", pero no hay una única respuesta válida para esta pregunta ya que dependerá de cada mujer, según su actividad física diaria, su salud metabólica, sus niveles de estrés... Habrá mujeres que se beneficiarán de una alimentación más *lowcarb* y otras que necesitarán consumir más hidratos de carbono para gozar de un estado óptimo de salud.

¿Y el desayuno?

Al igual que en el resto de comidas, el desayuno debe contener alimentos reales como, por ejemplo, huevos, aguacate, pan 100% integral, avena, fruta, frutos secos... Así como también podemos incluir verduras u hortalizas ¿Por qué no? Debemos romper con la idea clásica de que el desayuno debe ser dulce y contener alimentos como cereales o galletas.

En el desayuno es interesante incluir alguna fuente de proteína y grasas de buena calidad, ya que estos nutrientes son los que **nos ayudan a generar una mayor sensación de saciedad y a tener una energía más estable a lo largo del día.**

Ejemplos de desayuno saludable:

- Tostadas de pan integral con hummus y tiras de pimiento rojo asado
- Rodajas de tomate con bonito, rúcula y nueces troceadas
- Huevos revueltos con espinacas, acompañado con aguacate y queso fresco de cabra
- Yogur natural de oveja (o yogur vegetal de coco) con semillas de chia, fruta y frutos secos troceados.



6. Cocciones saludables

Cómo cocinamos los alimentos también es muy importante, ya que existen cocciones más o menos saludables y respetuosas con el alimento.

En el caso de las verduras, las mejores formas de cocción son:

- Vapor
- Salteado
- Horno
- Escaldado (hervido corto)
- Estofado
- Papillotte

En el caso de las carnes y pescados:

- Plancha
- Horno
- Guisos y estofados

A modo general, deberíamos evitar las frituras, los rebozados y las brasas.

