

Como sabes, **cuidar nuestra alimentación es algo fundamental para mantener una vida saludable.** La **calidad** de los alimentos que ingerimos es **clave para sentirnos y encontrarnos mejor** física y mentalmente.

Ahora te ofrecemos unos **sencillos consejos sobre alimentación** que te ayudarán a no ser un "glotón" y cuidar lo que comes.

**¡ÁNIMO Y NO SEAS GLOTÓN!**



**NO SEAS GLOTÓN  
¡Y CUIDA LO QUE COMES!**

[ Logo entidad ]

Fundación **mapfre**

*Elige*  
vivir mejor

**SER  
GLOTÓN  
MOLA**



**Si  
VIVES EN  
EL ARTIGO**

**SI NO ES TU CASO,  
NO SEAS GLOTÓN  
¡Y CUIDA LO QUE COMES!**

[ Logo entidad ]

Fundación **mapfre**



## 1 HAZ DEL PICOTEO ENTRE HORAS ALGO NATURAL

Sí, reconozcámoslo, todos picamos algo entre horas y no pasa nada si lo hacemos de manera natural. **Te damos ideas de cómo puedes picar entre horas de una manera más saludable.**

- Para evitar la tentación de "picoteos poco saludables" **lo mejor es no tenerlos en casa.**
- En caso de "picotear" de modo habitual, es recomendable recurrir a **alimentos que sacien y que no aporten demasiadas calorías:** frutas, verduras, panes integrales, etc...
- La bebida habitual debe ser el agua.**



## 2 EVITA COMPRAR "A LO TONTO" CON UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA

**Planificar tu compra semanal** es lo más inteligente para una buena alimentación y evitar el desperdicio de comida.

- La despensa debe contener una amplia variedad de alimentos saludables.**
- Elabora un **plan general de alimentación** con menús genéricos para hacer la compra semanal de frescos y quincenal o mensual de alimentos no perecederos.
- Antes de hacer la lista de la compra, revisa la despensa y el congelador** para no comprar alimentos en exceso y reducir así el desperdicio de alimentos.
- Planificación de los menús semanales** a partir de platos únicos que tengan, una base de legumbres, patatas, arroz o pasta, con hortalizas como ingredientes principales y pequeñas cantidades de

huevos, pescado o carne de ave o muy magras de cerdo, que puede omitirse en los platos de legumbres. Acompañar con un poco de de ensalada, pan integral, agua y frutas de postre.



## 3 NO TE QUEDES FRITO... HAY OTRAS FORMAS MÁS SALUDABLES DE COCINAR TUS ALIMENTOS

En la alimentación saludable, no solo cuentan los alimentos que tomamos, sino también el modo en el que los consumimos. Ahora te contamos **las técnicas más saludables.**

- Crudos.** Para frutas, hortalizas, mezcladas o no con otros ingredientes, aderezadas con aceite de oliva, vinagre y sal, u otras combinaciones de aderezos. También se aplica a pescados y carnes marinados por la acción ácida del limón o el vinagre, la sal, especias y hierbas aromáticas
- Plancha/parrilla.** Pescados, carnes, hortalizas, mariscos, huevos. Poner la sartén/plancha antiadherente/parrilla, a alta temperatura para que el alimento se haga rápidamente. En parrilla, evitar la exposición de alimentos a la llama directa o al humo. La parrilla debe ser una técnica ocasional, alguna vez al año.
- Vapor/papillote:** Mariscos, pescados, patatas y hortalizas. En esta técnica se concentran los sabores, pero en el papillote el alimento se cocina en su propio jugo tanto en el horno como en el microondas.
- Salteado:** Pescados, carnes, hortalizas crudas o cocinadas, pastas, legumbres y arroces hervidos previamente o huevos. Contacto con superficie muy caliente, en presencia de grasa para transmitir el calor, a medida que se voltean los ingredientes durante muy poco tiempo.
- Al horno:** Hortalizas, tubérculos, pescados, carnes, huevos, masas de cereales. Cocción relativamente lenta que permite piezas voluminosas. Se crea una costra que retiene jugosidad.



**Cocción a presión.** Guisos de carnes, legumbres, hortalizas para cremas/sopas, arroces melosos. Se concentran sabores. Se cocina por encima de 100°C y en muy poco tiempo.



**Fritura.** Técnica a limitar por su alto contenido en grasas. Aplicada a tubérculos, hortalizas, pescados, huevos, carnes, mariscos, masas de cereales. Utilizar mejor aceites de oliva virgen extra.



## 4 QUE NO SE TE ATRAGANTEN LAS EMOCIONES

**Aprende a combatir el "hambre emocional"** y a saborear cada momento.

- Consultar con el médico si se percibe que la intensidad o frecuencia de los episodios de hambre emocional** están afectando a la salud.
- Conocer qué, cuándo y por qué se come,** anotando momentos de ingesta de alimentos, la emoción ligada a ese momento y su intensidad.
- Identificar el hambre emocional:** si ocurre de forma repentina, se asocia al estrés, se da generalmente entre comidas, se eligen alimentos o bebidas ricas en energía, grasas y/o azúcares, y el impulso se percibe como irrefrenable.
- Evitar tóxicos** como el alcohol o el tabaco y excitantes como la cafeína.
- Encontrar la actividad física** que mejor se adapte al ritmo de cada uno.
- Reducir el tiempo de pantallas y limitar el ocio sedentario.**
- Establecer una rutina alimentaria** ajustada al horario laboral y estilo de vida, evitando en lo posible largos periodos entre una ingesta y otra.
- Basar la alimentación en alimentos frescos y poco procesados.**
- Asegurar un buen estado de hidratación,** con el agua como principal bebida en las comidas y entre horas cuando se tenga sed.