

FRECUENCIA DE CONSUMO DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Para que nuestra alimentación sea saludable, aparte de la calidad, debemos tener en cuenta la frecuencia con la que comemos alimentos de los diferentes grupos.

HORTALIZAS Y VERDURAS

Espinaca, brócoli, tomate, lechuga, zanahoria

Como mínimo 2 veces al día



PROTEICOS

Carnes, pescados y mariscos, huevos, legumbres o productos vegetales ricos en proteínas (tofu, seitán...)

No más de dos veces al día, alternando:

- Legumbres 3 o 4 veces a la semana
- Huevo 3 o 4 veces a la semana
- Pescado 2 o 3 veces a la semana
- Carne 3 o 4 veces como máximo a la semana (carne roja como máximo 2 veces a la semana: ternera, cerdo, cordero)



GRASAS

Aceite de oliva virgen

Para aliñar y cocinar. Como medida de partida, puede ser útil usar **entre 3 y 6 cucharadas soperas por persona al día**



FARINÁCEOS INTEGRALES

Cereales (trigo, arroz, maíz, avena, centeno). Tubérculos (patata, yuca)

En algunas comidas del día o en todas las comidas (según necesidades y cantidades)



FRUTA FRESCA

Pera, piña, sandía, plátano, fresas

Como mínimo 3 veces al día

(en trozos o entera, pero no en zumo ni licuada)



LÁCTEOS SIN AZUCARAR

Leche, yogur y quesos. Bebidas vegetales enriquecidas con calcio y sin azúcares añadidos

De 1 a 3 veces al día



FRUTOS SECOS CRUDOS O TOSTADOS

Nueces, avellanas, almendras, pistachos

De 3 a 7 puñados a la semana



Propuesta de planificación semanal para cumplir con la frecuencia de consumo recomendada

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o ensalada Carne blanca Pasta integral 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cocida Legumbre 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o ensalada Patata Carne roja o proteico vegetal (tofu...) 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cocida Pasta integral Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o ensalada Legumbre 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o ensalada Arroz integral Carne blanca 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cocida Legumbre
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cocida Patata Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o ensalada Pescado Arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cocida Legumbre 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o ensalada Pan integral o masa (para empanada, pizzas, crepes u otras preparaciones) Carne blanca 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cocida Pasta integral Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cocida Patata Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o ensalada Pan integral u otras masas Huevo

Referencias bibliográficas:

- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). La alimentación saludable en la primera infancia. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2022. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/primera-infancia/
- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2020. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2019. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf