



PAUTAS
FAMILIARES

*para comer
mejor*



ALEA

Consulta dietética

Especialistas en nutrición

Comer mejor: por dónde empezar...

La nutrición es una **ciencia compleja** que requiere años de estudio y que necesita diferentes especialistas para sacar adelante sus conclusiones. Los medios de comunicación no siempre nos lo ponen fácil, pues a menudo crean **titulares explosivos** para conseguir más "me gusta" en lugar de informar de forma veraz a los lectores.

Dado que tienes esto en tus manos, sabemos que el tema te interesa :) y por eso hemos creado este pequeño manual: su espíritu es el de **haceros la vida alimentaria más sencilla en familia**. Queremos que aprendáis a llevar a la práctica EN LA COCINA los consejos de alimentación más eficaces. Porque es en la cocina en donde empieza todo. O... casi todo.

¡Vamos a por ello!

-
1. Recuperar la tradición mediterránea
 2. ¿Por dónde empezar?
 3. Y eso en la vida real se hace...
 4. La regla de las tres Cs
 5. A planificar se ha dicho



1. *Recuperar la tradición mediterránea*

Tenemos la inmesísima fortuna de vivir en un país mediterráneo, en el que el clima y la riqueza de nuestros suelos nos proveen de una variedad de alimentos que muy pocos países tienen en su haber: legumbres, aceites vegetales, frutos secos y frutas frescas, los vegetales de la huerta y todos los cereales de los campos.

Gracias a eso, a esa **tradición culinaria que llevamos siglos cultivando**, somos unos de los países con mayor esperanza de vida y con una salud cardíaca más fuerte. Sin embargo **los índices de obesidad** (sobre todo y muy preocupante, la obesidad infantil) **se están disparando** en los últimos años.

¿Por qué? ¿Cómo es posible esa dualidad? ¿Cómo, si somos unos de los países en los que mejor se come, no dejamos de engordar y de necesitar más medicamentos para solucionar problemas de salud (colesterol alto, diabetes, estreñimiento, gases, asma, dolores articulares...etc)?

La respuesta no es una sola, pues es un tema muy complejo. Pero si tuviéramos que resumirlo haríamos referencia a estos motivos:

Nos hemos convertido en una sociedad sedentaria; lo que servía para nuestros mayores ya no nos viene bien a nosotros. Además, somos una sociedad que vive estresada por los ritmos: la falta de tiempo libre unida a la **falta de información nutricional** hace que no tomemos las mejores decisiones en relación a la comida. **No sabemos elegir** los cereales más saludables, comemos pan que no es solo pan, compramos platos congelados en lugar de hacerlos en casa...etc.

Otros motivos importantes (puede que te sientas identificada con alguno de ellos) son:

- Por pereza al entrar en la cocina.
- Por falta de tiempo para comprar y cocinar.
- Por no saber organizarse.
- Por no hacer la compra.
- Por comer demasiadas veces fuera de casa.
- Por no saber cocinar rápido, fácil y rico (◀ esto no es imposible, de verdad).
- Por tener falsas creencias en torno a la alimentación.

Sea por un motivo u otro, deseas que tu familia se alimente mejor.

Pues con esto entre manos, ya estás en el camino. Vamos a darte algunas nociones sobre todas las cosas que podrías mejorar. Seguro que algunas ya las sabrás, pero nunca viene mal recordarlas. Y quizá haya unas cuantas que te sorprendan. ¡Pasa la página!

2. *¿Por dónde empezar?*

Estamos de acuerdo en que debemos **re-aprender a comer**. Pero, ¿cómo hacemos eso? ¿Qué flancos debemos atacar primero? Y además... ¡seguro que haces muchas cosas bien! No queremos que las deseches, sino que las refuerces.

A continuación vamos a hacer un repaso general de algunos de los aspectos más importantes (serían como los cimientos de una casa) a nivel alimentario y después nos centraremos en otros temas:

1. El desayuno sí importa:

Algo que funciona estupendamente para todos los miembros de la familia es:

- un **lácteo o bebida vegetal**,
- una **pieza de fruta** (mejor entera que en zumo, y si os cuesta podéis empezar por media pieza) o unos frutos secos (naturales, no fritos y sin sal añadida, unos 15 g serían una ración adecuada. Más de ese peso sería un exceso. Y ojo, hasta los 3-4 años, mejor en crema o molidos que enteros)
- y un **pedazo de pan** con tomate con unas gotas de aceite y sal, o con un poco de aguacate machacado con sal y pimienta.

(Evita la bollería, incluso la casera, ¿vale? Solo para ocasiones muy especiales.)

2. Tentempiés:

A los peques de la casa les hemos acostumbrado desde chiquitos a tomar un almuerzo a media mañana y una merienda a media tarde, ¿verdad?

Ese patrón funciona muy bien también con los mayores. Procura hacer un parón a media mañana y otro a media tarde (necesitarás 5 minutos nada más, así que no será por falta de tiempo).

Tirad de fruta principalmente, pero también podríais tomar un poco de pan con queso, unas tortitas de cereales o un lácteo. Y si algún miembro de la familia realiza mucha actividad física, que no lo dude: que haga más parones o que tome más cantidad de alimentos.

Hacer esas pequeñas tomas hace que nuestros organismos trabajen de forma más eficiente (incluidos nuestros cerebros y las decisiones que tomamos con ellos) que si les hacemos ayunar durante muchas horas.

El cuerpo necesita energía y nutrientes en todo momento, pues en cada célula, en cada tejido y en cada órgano se están llevando a cabo millones de reacciones químicas a la vez. Esos procesos necesitan materia prima y energía para llegar a buen término.

Y es cierto que el organismo tiene una capacidad de adaptación impresionante, pero... ¿para qué vamos a llevarlo al límite si podemos MIMARLO CADA DÍA? El hecho de hacer varias comidas al día (pongamos 3, o 4 o 5 ¡o 6!, dependerá de la persona) repercutirá positivamente en su funcionamiento. Así que recuerda: **aplica en tu casa eso tan mediterráneo, tan nuestro, de tomar algo a media mañana y de merendar a media tarde :)**

3. Para beber siempre...

Agua.

Sola o en infusiones para los mayores.

En las comidas, entre horas... da igual: no engorda, solo hidrata, ayuda a los riñones eliminar líquido y al intestino a ir mejor al baño. ¡Da igual la edad! Nada más saludable y necesario que el agua.

Evitad todos los miembros de la familia refrescos azucarados, zumos y bebidas con alcohol.

4. Evitad endulzar sin necesidad:

* Azúcar moreno, siropes, miel, panela...

Tenemos la percepción de que son más saludables, pero son tan solo otra forma de tomar azúcares simples que no necesitamos. Reducidlo al mínimo o evitadlos siempre que podáis.

* Edulcorantes:

Todos los edulcorantes comercializados en España son seguros para la salud, sin embargo la recomendación que hacemos los nutricionistas es: mejor no abusar de ellos. ¿Por qué? Porque pueden crear una "necesidad de dulce" que es muy complicada de satisfacer.

Lo ideal es acostumbrar al paladar a los sabores naturales de los alimentos (sin añadirles azúcar o edulcorantes).

5. Ojo con la sal:

Al día, por persona, no hemos de sobrepasar la cucharada de postre de sal añadida (5 g). Y hasta los dos añitos de edad, nada de sal.

nutriCONSEJO: Prueba a aderezar tus platos con especias. No suman sal ni calorías ni grasas, y hay tantos sabores que no repetirías en un mes... Somos muy fans de las especias, te recomendamos su uso encarecidamente.

6. Mejor alimentos integrales:

¿Por qué? Pues porque aportan más fibra, vitaminas y minerales que su variedad refinada. Nos ayudan a sentir sensación de saciedad antes y durante más tiempo, y gracias a sus nutrientes protegen a nuestro sistema digestivo de muchos tipos de cáncer.

Puedes disfrutar de cereales integrales (arroz, pasta, trigo sarraceno, quinoa) y alimentos como el pan y los cereales de desayuno.

nutriCONSEJO: Para elegir pan, cereales de desayuno o incluso galletas ten estas cuatro pautas en cuenta:

1. Cuantas menos calorías aporte por 100 g, mejor.
2. Cuantas menos grasas saturadas por 100 g aporte, mejor.
3. Cuantos menos azúcares simples aporte por 100 g, mejor.
4. Cuanta más fibra contengan por 100 g, mejor.

7. Reducid vuestro consumo de carne:

Hace unos años Canadá fue uno de los primeros países del mundo en explicar abiertamente a su población que las carnes y sus derivados no son ni tan necesarios ni tan buenos para nuestra salud como se pensaba. Por eso su recomendación fue la de reducir su consumo semanal.

Ha empezado Canadá, pero la corriente está en alza porque las evidencias científicas (desde hace muchos años) no dejan lugar a dudas: un consumo excesivo de carnes no es bueno para nuestro organismo.

Tomar dos o tres raciones de carne a la semana sería más que suficiente.

En su lugar, el resto de veces puedes tomar huevos, frutos secos, lácteos, legumbres o pescados (mitad de veces pescados azules y la otra mitad blancos).

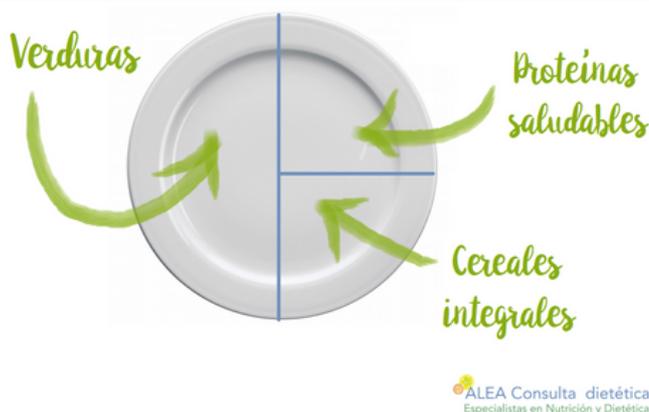
También podéis optar, si no lo hacéis ya, por alimentos ricos en proteínas de origen vegetal como el tofu, el seitán o la soja texturizada. En nuestras [redes sociales](#) damos un montón de recetas maravillosas y muy sencillas para aprender a cocinar estos alimentos.

Aunque, un apunte rápido: podrías prepararos igual, exactamente igual, que un filete de pollo o ternera ;)



3. *Y eso en la vida real se hace...*

1. Hay una forma **INFALIBLE** de hacer comidas y cenas equilibradas: el método del plato.



Si sigues esa pauta a la hora de cocinar conseguirás platos equilibrados, ricos y fáciles de hacer. Precisamente así son las recetas de nuestras dietas :)

- * Una porción **GRANDE** de verduras y hortalizas.
- * Una porción mediana de patatas, pan, cereales (pasta, arroz, quinoa...etc) o legumbres.
- * Y una porción mediana de alimentos ricos en proteínas (de origen animal: huevos, lácteos, carnes o pescados o vegetal: soja, seitán, tofu, legumbres, frutos secos...).

Un ejemplo: un plato de macarrones a la boloñesa: podría llevar una ración de macarrones y otra de carne picada (o de tofu), y la parte protagonista del plato sería la súper salsa de tomates con cebollita y zanahoria picada que puedes preparar en 5 minutos.

nutriCONSEJO para los peques: no a todos los niños les hace gracia la verdura. Pero es fundamental que aprendan a tomarla y que con el tiempo acaben disfrutándola. Quizá si tus hijos, o tú mism@, son escogidos pienses que esto es una batalla perdida, pero no lo es. Lo vemos a diario en la consulta: niños que mejoran y amplían sus gustos alimentarios. Y no es fácil, claro que no. En mayor medida dependerá de ti. Sí, de ti. De que seas constante y firme, y también de que pongas en marcha algunos trucos.

¿Sabes que para que nos guste un sabor nuevo hemos de probarlo al menos una docena de veces? Por eso cuando un niño toma por primera vez brócoli, por poner un ejemplo, será raro que le encante a la primera. Tal vez la sexta vez que lo tome ya le irá cogiendo el gustillo. Pero... efectivamente: serás tú el responsable de intentarlo tantas veces hasta que le haga gracia. ¡No te rindas porque sabemos que lo conseguiréis!

En el ejemplo anterior podrías pasar la salsa de verduras por la batidora. El niño verá una salsa de tomate pero estará tomando 3 tipos de verduras, y además una buena ración. Sin ser consciente aprenderá a degustar el sabor de esos alimentos.

Echa mano de la batidora o de la picadora de alimentos siempre que necesites , ¿vale?

2. Evita alimentos procesados:

La mayoría de ellos no son recomendables, pues poseen demasiada sal, demasiadas grasas y demasiados azúcares si los comparamos con la misma receta hecha en casa. Sabemos que pueden ahorrarnos mucho tiempo, pero ¿a qué precio? Si lo piensas verás que no merece la pena. Tal vez sea mejor organizar tu tiempo de otra forma y poder hacer lasañas caseras, pizzas saludables, tortillas de patata...etc.

¿Y sabes qué? Si piensas en hacer una paella tal vez pienses "uff... una hora en la cocina, no puedo...", pero de verdad que se puede cocinar mucho más rápido. De nuevo te recomendamos visitar nuestras [redes sociales](#) para que veas cómo **cocinar súper rápido y súper rico para toda la familia.**

Aunque algunos procesados sí son buenos y deberíamos tenerlos siempre en la despensa, pues nos ahorrarán tiempo (¡el gran superpoder de nuestros días!): legumbres cocidas (solas) y envasadas en cristal o en lata, verduras congeladas o cocidas, pescados y mariscos en conserva y congelados, verduras y frutas desecadas y lácteos bajos en grasa.

3. Ojo con las calorías vacías:

¿No sabes que son o dónde encontrarlas? Te lo contamos en un pis-pas: se trata de energía oculta en ciertos alimentos que se toma sin necesidad.

Por ejemplo: el azúcar de los refrescos o los zumos, o el alcohol del vino. Más allá del aspecto social que puede tener tomar un refresco con los amigos o brindar con una copa de tinto en una comida familiar, ese tipo de alimentos poco más aporta a nuestras vidas. Si un coche tiene el depósito lleno, no será necesario echarle más gasolina, ¿verdad? Pues nuestro cuerpo funciona parecido, no debemos "meter" más de lo que necesita.

El aceite para cocinar casi podría entrar en esta definición, pues algunas personas lo usan en exceso. El maravilloso aceite de oliva virgen extra del que disfrutamos por litros posee muy buenas cualidades nutricionales, pero engorda muchísimo y un exceso del mismo solo nos llevará a sumar calorías de más.

4. Todos los nutrientes son necesarios:

Eso de desterrar los hidratos de carbono, por ejemplo, es un mito que solo puede llevarnos a perder salud a ritmos agigantados.

Si a la hora de hacer comidas y cenas seguimos el método del plato, conseguiremos disfrutar de los tres tipos de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir bien:

- **Hidratos de carbono:** complejos principalmente, los encontramos en patatas, cereales como el arroz, la quinoa, el trigo, etc. pero también simples, como los de las frutas o los lácteos.

- **Grasas:** porque son imprescindibles para la vida y no todas son malas: las grasas de frutos secos, de aceites vegetales y de pescados son salud en estado puro.

- **Proteínas:** tanto de origen animal (carnes, huevos, lácteos y pescados) como de origen vegetal (frutos secos, legumbres, derivados de la soja como el tofu o el tempeh, etc.).

4. La regla de las tres Cs

Primera C: compra

Parece obvio, ¿no? Pero es que **la base de una buena alimentación es tu despensa**. Así que la primera parte de todo esto consistirá en...

1º: Hacer un repaso de tus armarios y nevera para anotar qué tienes y qué no.

Para saber qué te hace falta comprar y qué tienes que gastar pronto para que no tengas que tirarlo, elabora un **planin semanal de comidas y cenas (en el último punto de este dossier te damos un ejemplo)**.

2º: Con la lista de la compra definida y pensada en casa, ve al supermercado y...

- Destierra los pasillos repletos de alimentos precocinados no saludables.
- Llena tu carro de frutas, hortalizas y verduras de temporada (serán mucho más baratas, más ricas y respetuosas con el medio ambiente). Y como deberían ser la base de la alimentación familiar, también serán la base de la lista de compra y de tu carro.
- Recuerda: hay alimentos que te harán la vida en la cocina más sencilla: legumbres cocidas, verduras congeladas y partidas, hortalizas desecadas, pescados troceados y congelados...etc.

Segunda C: cocina

Esto parece todavía más obvio: hay que cocinar para poder alimentarse de forma saludable.

Un truco que vale oro si tenéis poco tiempo: ¿Y si en vez de cocinar cada día, lo hicieras solo uno o dos días a la semana?

Es algo que venimos proponiendo a nuestros pacientes desde hace más de una década y los resultados son geniales.

El funcionamiento es el siguiente: elige un día o dos de la semana en que tengas algo de tiempo disponible. E inviértelo en la cocina.

Nosotros solemos elegir el domingo por la mañana. Preparamos y troceamos los ingredientes necesarios y en un par de horas máximo tenemos listas las comidas y las cenas de los cinco primeros días de la semana.

El sábado y el domingo suelen ser días más tranquilos en nuestro caso, así que esos días cocinamos en el momento.

Imagínate esta situación: es miércoles, tu nivel de energía física y emocional está por los suelos después de unos días muy duros en el trabajo. Habéis llegado a las 15:47 tras recoger a los niños en el colegio y para colmo tú no has comido nada desde las 11:02. Tus tripas rugen como un iceberg partiéndose en dos... ¡Necesitas comer pero ya! ¡Tú y tu familia!

Bien, si unos días antes preparaste un risotto con huevo y queso que solo debes calentar dos minutos en el microondas, estaréis comiendo-bien-rico-sano-y-equilibrado a las 15:49. Maravilloso, ¿a que sí?

Pues aplicadlo. Comprad envases en los que se puedan almacenar tus recetas preparadas y disfrutad de la vida sana. Mimáos.

Tercera C: come

Este paso será la recompensa. Sí, porque después de haber hecho el esfuerzo de planificar, hacer la compra y cocinar podréis disfrutar de unos platos deliciosos, cocinados sin mucho esfuerzo, con ingredientes baratos y saludables.

Este paso os ayudará a ser más felices y sentirnos más sanos, porque cuando el estómago (mejor dicho, el organismo entero) está bien nutrido nos lo hace saber:

- Descansamos mejor
- Nos sentimos más fuertes
- Afrontamos los problemas con la mente despejada y más despierta
 - Nuestro ritmo de ir al baño se regulariza
 - No sentimos las piernas tan cansadas
 - Nuestro humor mejora
- También mejora nuestra percepción de nosotros mismos...etc.

Y todos esos puntos son aplicables también a nuestros pequeños, cada uno a su nivel.

5. A planificar se ha dicho.

A continuación os proponemos la planificación alimentaria de una semana.

Antes, un detalle: Las cantidades aproximadas por persona y receta:

CARNES Y PESCADOS: 80 - 150 g

HUEVOS: 1- 2

LEGUMBRES, ARROZ, PASTA, QUINOA, ESPELTA...ETC: 40 - 100 g

PATATA: 200-300 g

PAN: 20 - 40 g

VERDURAS EN LA COMIDA: 200 - 400 g

VERDURAS EN LA CENA: 100 - 300 g

Para los pequeños de la casa nos quedaríamos con las cantidades más pequeñas. Y por supuesto, es solo una pequeña guía, cada persona y personita es un mundo :) (Nosotros en la clínica elaboramos un plan único para cada persona, con sus cantidades adecuadas (así cubrimos las necesidades de nutrientes y de energía) y con sus gustos y particularidades (ritmo de vida, alergias...etc.).

La hemos preparado teniendo en cuenta las **recomendaciones de frecuencias de alimentos** más modernas.

Cada familia podrá **adaptar los ingredientes** según le venga mejor o le guste más. Por ejemplo: si en vez de alubias con huevo cocido que tenemos para el lunes, os gusta más lentejas de primero y tortilla de segundo, será una alternativa perfecta.

En ambas cosas tomaremos ración de legumbres y de huevo pero atendiendo al gusto familiar. En esencia, podría ser algo como esto:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Lentejas con huevo	Sopa de arroz y gambas	Alubias con lomo	Espaguetis con huevo	Garbanzos con calamares	Menestra de carne	Paella de marisco
CENAS	Filetes rusos con puré de calabaza	Tortilla de calabacín	Merluza con pimientos	Carne picada con verduritas	Hamburguesas de salmón	Huevos rellenos de aguacate	Sándwich de atún

- Para cocinar y aliñar la mejor opción en nuestro entorno es el aceite de oliva virgen extra.
- Recuerda que las **verduras** (mejor de temporada) deben ser las protagonistas del plato, aunque las puedes encubrir creando una crema si las pasas por la batidora, o bien, partirlas muy pequeñitas con una picadora de alimentos: es rápida y muy efectiva.
- En vez de carne o pescado, puedes usar alimentos vegetales alguna vez como tofu, seitán o soja texturizada.

Somos

Roberto Cabo (dietista-nutricionista y farmacéutico) y María Astudillo (bióloga y especialista en Nutrición y Dietética).

En 2007 pusimos en marcha nuestra clínica de nutrición en Salamanca (ALEA Consulta dietética), apoyados por la Universidad de nuestra ciudad al ver que era un proyecto pionero en su campo. Porque de veras que lo era.

Desde nuestro inicio concebimos nuestra labor no como la del facultativo que le da a un botón del ordenador y saca una dieta hecha por un programa. Nosotros nos planteamos que debíamos **trazar un plan único para cada persona**. Porque cada uno tiene su ritmo de vida, sus necesidades, sus gustos...etc. Y una misma dieta no sirve para dos personas. Ni para todas las familias.

Pocos meses después, gracias al boca a boca, creamos una web de consulta online con la que tratamos a las personas que viven en otras ciudades y en otros países. Si algún día sumásemos los casos de éxito a través de este medio, necesitaríamos mucho espacio para anotar la cifra. También creamos un [blog](#) la mar de interesante y empezamos en el mundo de las redes sociales. Hoy sumamos casi 40.000 seguidores entre [Facebook](#) e [Instagram](#).

Y después llegó un gran proyecto: la creación de nuestro primer libro, "*La dieta ALEA*", que publicó en 2015 la editorial Planeta. A día de hoy es uno de los libros de nutrición mejor valorado en España con muchos miles de ejemplares vendidos.



Luego empezamos las colaboraciones en medios de comunicación (Televisión Española, Antena 3, la SER, la COPE, El País, ABC, Revistas HOLA, Woman, Harpers Bazaar, Elle...etc) y la participación en una serie documental ("Dame Veneno") sobre alimentación en Movistar+ y..., luego, un segundo libro: *Adelgaza por fin con la dieta ALEA*, también de Planeta. Y luego un tercero: "*Cocina poco y come bien*".

Y sin duda lo que más nos ha cambiado la vida ha sido **convertirnos en padres**. ¡Eso sí que supone un reto cada día! Gracias a estar viviendo de primera mano toda esta maravillosa locura que es la crianza de nuestros hijos nos hemos puesto en vuestro lado: el de las familias que desean comer bien, sano, sencillo y rico con unas boquitas que alimentar.

No siempre nos lo ponen fácil, ¿verdad? Y sin embargo, a pesar los quebraderos de cabeza, nuestros pequeños son los motores de nuestras vidas: gracias a ellos aprendemos a ser mejores.

Ojalá este pequeño dossier te haya ayudado un poquito, que sea una gota más en este enorme océano que es educar a los niños. En este caso **educar en la alimentación**.

María y Roberto

Si quieres saber más, pincha aquí



ALEA Consulta dietética
Especialistas en Nutrición y Dietética