



Dieta saludable



Ejercicio físico



El alcohol

# DIETA SALUDABLE



**UNIÓN DE MUTUAS**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

EMPRESA  
UNIÓN DE MUTUAS  
**SALUDABLE**



*Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.*

*El Plan de Salud Cardiovascular es uno de los proyectos que se inscriben dentro del modelo de empresa saludable. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo y sus posibles consecuencias para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.*





# CONCEPTOS

que  
*debemos conocer*

## DIETA SALUDABLE

Es aquella que interesa al organismo humano porque produce salud.

**SALUD = HOMEOSTASIS = EQUILIBRIO**

**SALUD = ESTADO DE ARMONÍA DE TODOS LOS PROCESOS METABÓLICOS**

La dieta deberá adaptarse al individuo (edad, sexo, estado de enfermedad o salud, actividad física... ) porque varían los requerimientos.

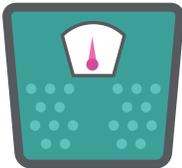
## TIPOS de DIETA



## PRINCIPIOS de una **DIETA SALUDABLE**

Nuestro organismo es un sistema comprendido por distintos sistemas funcionales interrelacionados.

La nutrición influye en nuestra salud, estado de ánimo y rendimiento físico o psicológico, pudiendo retrasar el envejecimiento fisiológico.



### Características cuantitativas

Equilibrada. Ingreso = gasto.

Las calorías se ajustarán a las necesidades del individuo: no más de las necesarias, ya que entraríamos en un balance positivo. El organismo transforma calorías excedentes en grasa. El resultado: OBESIDAD.

### Características cualitativas

- > Base alimentaria: **FRUTAS** y **VERDURAS**.
- > Más **pescado**, importancia de los omega 3 en la dieta actual (pescado azul 2 veces / semana).
- > **Grasas con moderación** (aceite de oliva de preferencia).
- > **Legumbres** (al menos 1 o 2 veces / semana).
- > **Pocos azúcares**
- > **Cereales integrales** (arroz, pan, pasta...).
- > **Frutos secos con moderación**.
- > **Poca sal**, la OMS recomienda < 5 gr por día de sal común (< 2 gr de NA).
- > **Agua 1,5 l / día**.
- > **Más fibra**, fruta, verdura, cereales integrales.





### Dietas recomendadas

- DIETA MEDITERRÁNEA
- DIETA DE OKINAWA: dieta antiinflamatoria, limitada en calorías, rica en vitaminas, minerales y omega 3.
- DIETA VARIADA = DIETA EQUILIBRADA = MUCHOS COLORES

## SUSTANCIAS BIOACTIVAS

Sustancias naturales de plantas, animales, hongos y bacterias probióticas que pueden reducir el riesgo de enfermedades. Las principales se encuentran en frutas y verduras.

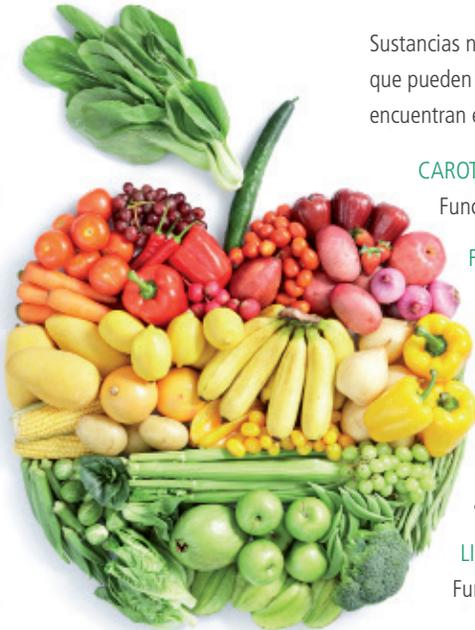
**CAROTENOIDES** (anaranjado): zanahoria, mango y calabaza.  
Función antioxidante.

**FENÓLICOS** (amarillo-anaranjado): melocotón, papaya, naranja y mandarina. Función antioxidante.

**COMPUESTOS AZUFRADOS** (GLUCOSIOLATOS, INDOLES, ISOTIOCINATOS) (verde): brócoli y coles de Bruselas.  
Función antioxidante y anticancerígeno.

**ANTOCIANINAS** (rojo-morado): uvas, moras, frambuesas y arándanos. Función antioxidante, cognitivos.

**LICOPENOS** (rojo): tomate (maduro y frito) y pimiento.  
Función antioxidante y anticancerígeno.



## EL PLATO SALUDABLE

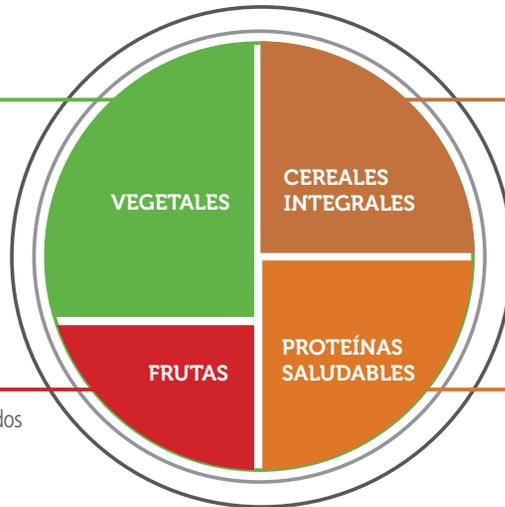


Usa aceites saludables (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita el consumo de mantequilla y grasas trans.



Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limita el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

Cuanto más verduras y más variadas, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.



Come cereales integrales (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limita el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Come muchas frutas de todos los colores.

Escoge pescado, aves, judías y nueces, limita la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

MANTENTE ACTIVO





## LAS MANOS nos dicen cuánto

La falta de control en las porciones es una de las razones que explican el sobrepeso. Un truco sencillo para evitar el exceso de grasas y calorías es estimar las porciones diarias que cada persona necesita en función de la propia mano.



**Dos palmas de la mano**  
Cantidad de verduras



**Un puño**  
Cantidad de pasta, arroz o legumbres cocidas



**Palma de la mano**  
Cantidad de carne y pescado



**Un puño**  
Cantidad de fruta



**La punta del pulgar**  
Cantidad de aceite diario



Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

**i**nformación  
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



Línea asistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accede desde tu móvil

