



**GUÍA DE LA  
DIETA  
SALUDABLE**



## Contenido:

---

Te presentamos la Guía de la Dieta Saludable, un documento con toda la información más completa para que aprendas a conocer tus necesidades nutricionales, qué es realmente una dieta saludable y como configurar uno de lunes a domingo.

- **REQUISITOS DE UNA DIETA SALUDABLE.....4**
- **ALIMENTOS INDISPENSABLES EN UNA DIETA SALUDABLE..... 5**
- **QUÉ SE CONSIDERA UNA DIETA SALUDABLE.....8**
- **LA DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS EN UNA  
DIETA SALUDABLE.....10**
- **NUESTRO MENÚ SALUDABLE SEMANAL DE  
LUNES A DOMINGO .....16**
- **CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS.....19**
- **CÓMO LEER EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS  
PARA LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE.....21**
- **LOS PRODUCTOS LIGHT EN UNA DIETA SALUDABLE..... 26**
- **¿QUÉ OCURRE CON LAS GRASAS SALUDABLES? .....35**

A woman with her hair in a bun, wearing a grey tank top, is seen from behind, stretching her arms upwards in a park setting. The background is filled with lush green trees and a bright, sunny atmosphere.

A día de hoy, **todos conocemos la importancia de una dieta saludable para el correcto funcionamiento de nuestro organismo**, todos hemos oído hablar de la dieta mediterránea y sus múltiples beneficios y de la necesidad de tomar alimentos naturales, cinco piezas de fruta y verdura y evitar las grasas y azúcares.

Además, **vivimos en una era que nos garantiza el acceso, en mayor o menor medida, a todos estos alimentos saludables**, gracias a canales de distribución que nos traen a la puerta de casa productos que antes resultaban casi imposibles de conseguir frescos.

**Sin embargo, a pesar de todo el conocimiento y las facilidades, cada vez tenemos más abandonada [la rutina de una dieta saludable semanal](#)**. Las prisas con las que nos vemos obligados a hacerlo todo y la sencillez que nos ofrecen los productos elaborados, listos para comer pero menos saludables que los preparados en casa, nos llevan a recurrir a un estilo de alimentación que no es el más adecuado.

Esta ingesta de productos poco saludables, así como el modo de vida sedentario que provoca la falta de tiempo o ganas, representan una amenaza para nuestra salud.

Por eso, **hoy queremos recordar los beneficios de una dieta saludable y los alimentos que deben formar parte de nuestra dieta diaria**.



## Requisitos de una dieta saludable

Una dieta saludable debe cumplir una serie de funciones básicas para el organismo:

### **Crecimiento y renovación.**

Para lo que necesitamos proteínas y minerales.

### **Suministrar energía.**

Esta energía la obtenemos de las grasas, los hidratos de carbono y los azúcares.

**Buen funcionamiento:** Para esto necesitamos vitaminas, minerales y determinadas grasas.

**ALIMENTOS  
INDISPENSABLES  
EN UNA DIETA  
SALUDABLE**



... as it  
... If this is  
..., then it's perfect.  
If not, arm yourself with a paper  
towel and be ready to wipe.

In the photo of the Raspberry &  
Vanilla Lollipops, the ice cream  
was poured directly into the  
glasses after being made, and  
immediately frozen with liquid

These Raspberry & Vanilla Lollipops are still in shot  
frames, showing frost, to indicate they were frozen.  
B&B, ISO 125, 100mm, Macro L

For the photo of Pineapple Sorbe

Según [la rueda de los alimentos](#), publicada por la Organización Mundial de la Salud, para seguir una dieta equilibrada en la que no falte ninguno de los nutrientes necesarios, debemos consumir alimentos de todos los tipos, pero en las proporciones y cantidades adecuadas

- **Cereales, pan, patatas.** Son ricos en hidratos de carbono, por lo que representan la principal fuente de energía del organismo. Deben consumirse a diario en las principales comidas y siempre priorizando las versiones integrales, por su alto contenido en fibra.
- **Verduras, hortalizas y frutas.** Sus nutrientes (vitaminas, minerales, fibra y agua) resultan indispensables para el organismo. Debemos consumirlas a diario, en forma de ensaladas o acompañamientos, y, en el caso de las frutas, como tentempié o postre.
- **Grasas.** Las grasas también son necesarias debido a ciertas vitaminas que solo podemos encontrar en estos alimentos. Sin embargo, no conviene abusar de ellas. Por eso, se recomienda aprovechar [los beneficios de los frutos secos](#), que aportan otros nutrientes además de grasas saludables.
- **Lácteos.** Estos productos aportan calcio y proteínas necesarias para el crecimiento y el desarrollo de los huesos, por lo que también se recomienda su consumo diario.



- **Legumbres.** Uno de los alimentos más completos, aportan hidratos, vitaminas, minerales, fibra y proteínas. Su asimilación es mejor si se toman combinados con cereales, ya que los aminoácidos de unos y otros se complementan.
- **Alimentos con alto contenido en proteínas y grasas.** huevos, pescado, marisco, carne y embutidos. Se recomienda su consumo habitual, pero, para compensar el alto contenido en grasas, debemos priorizar la carne magra o el pescado blanco frente a las versiones más grasas, así como evitar determinadas preparaciones que añaden grasa al producto final, como son los fritos.
- **Azúcares.** Su única utilidad es el aporte de energía, que se puede obtener de otras fuentes más saludables, por lo que se recomienda limitar su consumo lo máximo posible sin que sea necesario eliminarlo del todo.
- **Agua.** [La importancia de una buena hidratación para mantener la salud](#) es algo que no debemos olvidar. Por ello, se recomienda una ingesta diaria de entre 6 y 8 vasos de agua, acompañados, también, de otras bebidas saludables como purés de verdura o zumos de fruta.

**Debemos consumir alimentos de todos los tipos, pero en las proporciones y cantidades adecuadas**



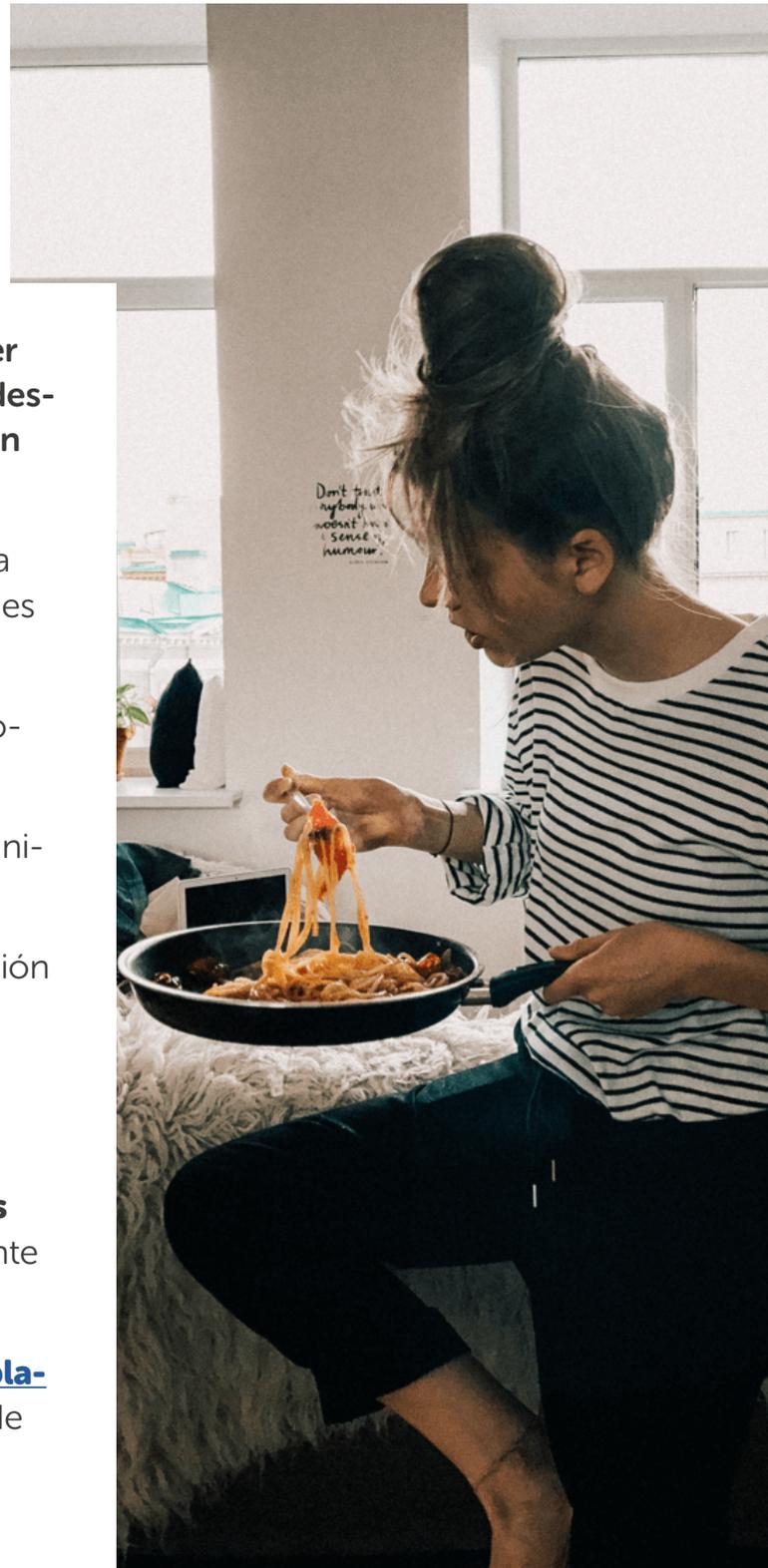
**QUÉ SE CONSIDERA  
UNA DIETA  
SALUDABLE**



Para llevar una dieta saludable, debemos tener en cuenta una serie de factores que abarcan desde la cantidad de comidas hasta la distribución de alimentos dentro de cada una de ellas.

- **Comer 5 raciones de frutas y verduras** cada día, y mejor si son variadas. Una de estas raciones puede ser un zumo
- **Comer alimentos integrales**, con mayor proporción de fibra que sus versiones enteras.
- **Primar las proteínas vegetales** frente a las animales.
- **Tomar lácteos**, eligiendo si es posible la versión baja en grasa.
- **Reducir la sal** a una cantidad máxima de 5g. diarios.
- **Evitar los alimentos o bebidas con grandes cantidades de grasas y azúcares**, especialmente de grasas saturadas.
- **Organizar cada comida según [la guía del plato saludable](#)**, que indica la cantidad y calidad de los alimentos que forman parte de cada plato.

**El plato saludable es una buena guía para organizar nuestras comidas.**



**LA DISTRIBUCIÓN  
DE LAS COMIDAS  
EN UNA DIETA  
SALUDABLE**



Nuestro organismo está en funcionamiento durante todo el día, incluso cuando estamos durmiendo, y necesita recuperar la energía gastada de manera continua. Por eso, **los expertos recomiendan hacer cuatro o cinco comidas a lo largo del día**, de las cuales, tres serán principales y las otras dos, más ligeras, para paliar el hambre.

## El desayuno

**Una dieta saludable debe comenzar con una buena ingesta de comida que nos asegure una reserva de energía a lo largo de la jornada.**

Un [desayuno](#) saludable debe estar compuesto de lácteos, cereales y fruta o zumo de fruta, también se puede tomar algún aporte de proteína, como sería jamón o huevo, y debe representar alrededor de un 25 % de las necesidades nutritivas de una persona para todo el día.



## A media mañana

**Un tentempié a media mañana se recomienda si el desgaste energético hasta el momento ha sido considerable y no se puede aguantar hasta el almuerzo.** En ese caso, lo ideal es una pieza de fruta o un zumo de fruta envasado, una alternativa cómoda para llevar y cumplir con las recomendaciones diarias. También puede ser un bocadillo pequeño con ingredientes saludables, como verdura, hortalizas o proteína magra, bastará para aplacar el hambre.

Si se ha desayunado bien y no se ha gastado tanta energía, este tentempié no será necesario.





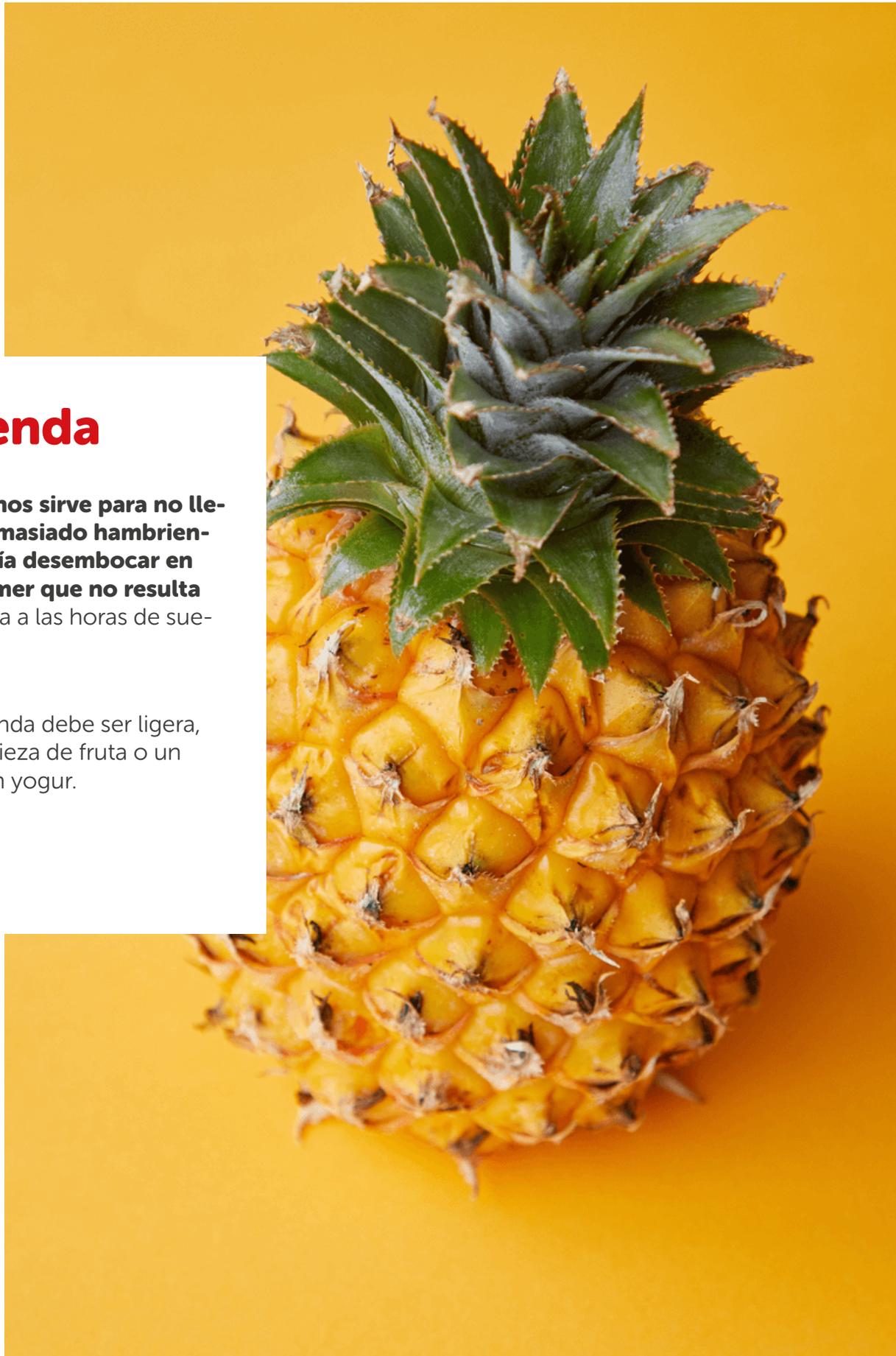
## El almuerzo

La comida principal debe representar alrededor de un 40 % del aporte nutricional y energético de todo el día, y debe contener alimentos de los principales grupos nutricionales indicados en la rueda de alimentos.

## La merienda

**Este tentempié nos sirve para no llegar a la cena demasiado hambrientos, lo que podría desembocar en un ansia por comer que no resulta saludable** de cara a las horas de sueño.

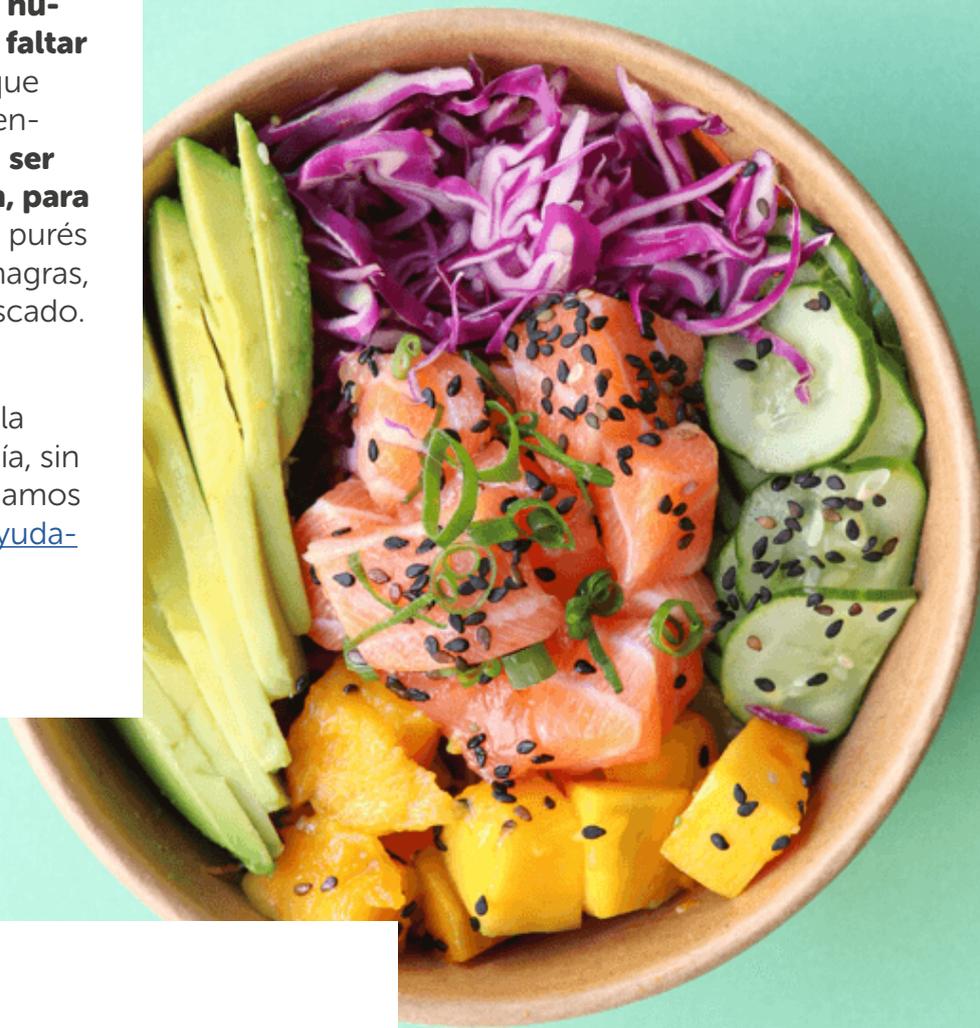
Por eso, la merienda debe ser ligera, mejor si es una pieza de fruta o un zumo, leche o un yogur.



## La cena

En la cena compensaremos los nutrientes que nos hayan podido faltar en las comidas previas, por lo que deberemos seleccionar los alimentos en base a las mismas. **Deben ser alimentos de sencilla digestión, para que no afecten al sueño**, como purés de verduras, sopas o proteínas magras, como carne blanca, huevo o pescado.

Algunas personas desaconsejan la ingesta de fruta a esta hora del día, sin embargo, nosotros te recomendamos alguna de estas [5 frutas que te ayudarán a dormir](#).



**Los expertos recomiendan hacer cuatro o cinco comidas a lo largo del día.**

**NUESTRO MENÚ  
SALUDABLE  
SEMANTAL DE LUNES  
A DOMINGO**



La mayoría de las veces, el principal impedimento a la hora de seguir una dieta sana reside en la organización de un menú saludable semanal.

Por eso, a continuación **te ofrecemos una idea con platos sencillos, saludables y ricos para toda la semana.**

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>ALMUERZO</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	Tostada de pan integral con tomate, aceite y lascas de jamón + té o café	1 pieza de fruta o un zumo	Ensalada hortalana + tosta integral de huevos revueltos con tomate + 1 pieza de fruta	1 puñado de frutos secos	Ensalada de aguacate + Sepia a la plancha + 1 yogur natural
<b>MARTES</b>	Gachas de avena con plátano + té o café	1 pieza de fruta o un zumo	Ensalada de lentejas con hortalizas + 1 yogur natural	1 pieza de queso fresco	Ensalada de pollo y espinaca + gelatina casera de frutas
<b>MIÉRCOLES</b>	Huevo revuelto con tomate y espinacas + té o café	Un yogur natural con pedazos de fruta	Bacalao con salsa de tomate, puerro y zanahoria + 1 yogur natural	1 pieza de fruta con un hilo de chocolate negro	Carne mechada + verduras al horno + 1 pieza de fruta o yogur natural
<b>JUEVES</b>	Tostada integral con plátano y semillas de chía + té o café	1 pieza de fruta o un zumo	Ensalada templada de judías negras y patata + 1 pieza de fruta	1 yogur con almendras	Ensalada de espinacas + atún a la plancha + 1 pieza de fruta
<b>VIERNES</b>	Yogur natural con pedazos de fruta + té o café	Un puñado de frutos secos naturales sin sal	Salteado de garbanzos con pollo y verdura + 1 pieza de fruta	Manzana con un hilo de manteca de cacahuete casera	Ratatouille + merluza en papillote + 1 pieza de fruta
<b>SÁBADO</b>	Huevos a la plancha con aguacate y queso de cabra + té o café	1 pedazo de queso fresco y una pieza de fruta	Ensalada de pasta con coliflor y aceitunas negras + 1 pieza de fruta	Porridge de avena con frutos secos	Mejillones al vapor + ensalada tabulé + 1 pieza de fruta o yogur natural
<b>DOMINGO</b>	Macedonia casera de frutas + té o café	Un puñado de frutos secos naturales sin sal	Arroz con pollo, aguacate y tomate + macedonia casera de frutas	Batido de fruta con yogur	Ensalada de lentejas + tortilla de calabacín + 1 fruta o yogur natural



Todos sabemos lo importante que es una dieta saludable para un buen estado de salud y un estilo de vida activo.

En la primera parte de esta guía vimos ideas y recomendaciones para una dieta saludable semanal, de lunes a domingo, que cumplía las recomendaciones de [la pirámide nutricional](#).

Sin embargo, en muchas ocasiones resulta difícil conocer las características exactas de los productos que consumimos, debido a la terminología específica o a la dificultad para comprender las etiquetas nutricionales.

Por ello, hoy queremos aclararte algunos conceptos

## CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS





**Todos los alimentos, ya sean de origen animal o vegetal, aportan nutrientes y energía**

- **La energía que aportan los alimentos se mide en kilocalorías (kcal).**
- **Los nutrientes son las sustancias de las que se componen un alimento.** Cada una de ellas cumple una misión en el correcto funcionamiento de nuestro organismo

**Los macronutrientes** son aquellos que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos, como las proteínas, hidratos de carbono o grasas.

**Los micronutrientes**, por el contrario, aparecen en muy pequeña cantidad, como las vitaminas y los minerales. De esta forma, podemos decir que los alimentos son el contenedor, y los nutrientes, el contenido.

Ya que no todos los alimentos contienen la misma cantidad ni el mismo tipo de nutrientes, debemos seguir una dieta equilibrada que nos garantice [los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano.](#)

**CÓMO LEER EL  
ETIQUETADO DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
LLEVAR UNA DIETA  
SALUDABLE**



A la hora de llevar una dieta saludable resulta de vital importancia conocer con exactitud los componentes de los productos que ingerimos. Por eso debemos saber leer el etiquetado de los alimentos. Un etiquetado correcto debe cumplir ciertos requisitos:

- Explicar al detalle y sin inducir a error las **características del producto** (calidades, composición, cantidad, duración, procedencia y fabricación).
- **Detallar las propiedades y efectos** del producto sin engañar ni atribuirle aquellas que no posea.



## Información obligatoria en el etiquetado

Existe cierta información que debe aparecer de manera obligatoria en el etiquetado de cualquier producto alimenticio:

- **Denominación:** el nombre del producto.
- **Ingredientes:** el listado de ingredientes del producto, ordenados de mayor a menor presencia de cada uno en el momento de incorporarlos al proceso de elaboración.
- **Indicación cuantitativa:** si un grupo de ingredientes se agrupa bajo un determinado concepto en la denominación del producto (por ejemplo: sopa de verduras), deberá especificar la cantidad exacta de cada uno de ellos (cantidad de espinaca, cantidad de pimiento, de zanahorias, etc). También cuando el etiquetado del producto destaque un ingrediente específico, ya sea con palabras (¡Con pollo!) o con una imagen o icono, habrá que especificar la cantidad exacta de dicho ingrediente
- **Grado alcohólico:** en el caso de bebidas con graduación superior al 1,2 %.
- **Cantidad neta:** el peso del producto sin el embalaje o líquidos de conservación.



- **Fechas:** tanto la fecha de envasado como la de caducidad o consumo preferente.

- **Conservación y utilización:** si el producto exige condiciones específicas de conservación o preparación. Sobre todo, si una mala conservación puede estropear el producto.

- **Modo de empleo:** si el usuario necesita conocer el modo exacto de empleo del producto.

- **Identificación de la empresa:**

fabricante, envasador y vendedor establecido en la UE. Razón social y domicilio.

- **Lote:** código para el control e identificación del producto.

- **Origen o procedencia:** sobre todo, si la ausencia de este dato puede inducir a error al consumidor.

## El etiquetado de los alimentos nos enseña las cualidades, propiedades y efectos de los alimentos



## Otras leyendas obligatorias

Determinados productos alimenticios tienen la obligación legal de incluir cierta información específica:

- **Envasado en atmósfera protectora:** en el caso de productos que utilicen gases de envasado específicos para alargar su duración.
- **Con edulcorante(s):** en el caso de productos con uno o varios edulcorantes autorizados.
- **Con azúcar(es) y edulcorante(s):** en caso de que un producto contenga uno o varios azúcares añadidos y uno o varios edulcorantes autorizados.
- **Contiene una fuente de fenilalanina:** en el caso de productos con aspartamo.
- **Un consumo excesivo puede tener efectos laxantes:** en caso de productos con polioles en proporción superior al 10%.
- **Este producto contiene organismo modificado genéticamente o Este producto contiene (nombre del organismo) modificado genéticamente:** en el caso de los alimentos transgénicos.



**ETIQUETADO  
NUTRICIONAL**



**Este etiquetado es de obligada aparición en el caso de productos que se presenten o anuncien como poseedores de propiedades nutritivas, ya sea por su valor energético o por sus nutrientes.**

Se denomina etiquetado nutricional a la información referida a:

- **Valor energético:** expresado en Kilocalorías (Kcal) o Kilojulios (Kj)
- **Nutrientes:** proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, vitaminas y minerales presentes en cantidades significativas.



El etiquetado nutricional se divide en varios grupos según la propiedad a la que haga referencia:

## Valor energético

- **Bajo valor energético.** Menos de 40 kcal / 100 g en sólidos o más de 20 kcal / 100 ml en líquidos.
- **Valor energético reducido:** Si el valor energético es un 30% inferior al valor normal de un mismo producto sin esa característica.
- **Sin aporte energético.** Si contienen menos de 4 kcal / 100 ml.



## Grasa

- **Bajo contenido en grasa:** Menos de 3 g / 100 g en sólidos o 1,5 g / 100 ml en líquidos.
- **Sin grasa:** menos de 0,5 g / 100 g o 100 ml.
- **Bajo contenido en grasa saturada:** Si los ácidos grasos saturados y los ácidos grasos "trans" del producto no suman más de 1,5 g /100 g para los sólidos o 0,75 g / 100 ml para los líquidos. También, si esa suma no supone más del 10 % del valor energético total del producto.
- **Sin grasas saturadas:** Si las grasas saturadas y los ácidos grasos "trans" no suman 0,1 g / 100 g o 100 ml.



## Azúcar

- **Bajo contenido en azúcar:** La cantidad de azúcar es inferior a 5 g / 100 g en sólidos o 2,5 g / 100 ml en líquidos.
- **Sin azúcar:** Contiene menos de 0,5 g / 100 g o 100 ml.
- **Sin azúcares añadidos:** No se ha añadido al producto ningún elemento con propiedades edulcorantes.



## Sodio

- **Bajo en sodio:** La cantidad es inferior a 0,12 g de sodio o su equivalente en sal / 100 g o 100 ml. En el caso de las aguas, la cantidad no debe superar los 2 mg / 100 ml.
- **Muy bajo contenido en sodio / sal:** La cantidad es inferior a 0,04 g / 100 g o 100 ml.
- **Sin sodio o sin sal:** Menos de 0,005 g / 100 g.



## Fibra

- **Fuente de fibra:** Contiene, al menos, 3 g / 100 g o 1,5 g / 100 kcal.
- **Alto contenido en fibra:** Al menos, 6 g / 100 g o 3 g / 100 kcal.



## Altos o bajos contenidos en algún elemento en concreto

- **Alto contenido en vitaminas o minerales.** El producto contiene como mínimo el doble de un producto similar.
- **Contenido reducido en (elemento) o Light / lite:** Contiene al menos un 30 % menos en el nutriente especificado que otros productos similares.



Puede utilizar la siguiente tabla a modo de orientación:

<b>SAL</b>		
<b>ALTO</b> >1,25 g de sal / 100 g. >0,5 g de sodio / por 100 g	<b>REDUCIDO</b> 0,25 g de sal / 100 g. >0,1 g de sodio / 100 g.	<b>BAJO</b> 0,25 g de sal / 100 g.
<b>GRASAS</b>		
<b>ALTO</b> >20 g / 100 g. >5 g de grasas saturadas / 100 g.	<b>MODERADO</b> 3 - 20 g / 100 g. 1 - 5 g grasas saturadas / 100 g.	<b>BAJO</b> < 3 g / 100 g. < 1 g grasas saturadas / 100 g.
<b>AZÚCAR</b>		
<b>ALTO</b> > 10 g / 100 g.	<b>MODERADO</b> 2 - 10 g / 100 g.	<b>BAJO</b> < 2 g / 100 g.

**LOS PRODUCTOS  
LIGHT EN UNA  
DIETA SALUDABLE**





**Las expresiones “light”, “sin azúcar añadido”, “bajo en grasas” o cualquier otra que lleve implícita esta idea, no significa que ayuden a perder peso.** Si bien aportan valores calóricos inferiores a otros alimentos similares sin dicha característica, todavía pueden contener grasas o azúcares en grandes cantidades.

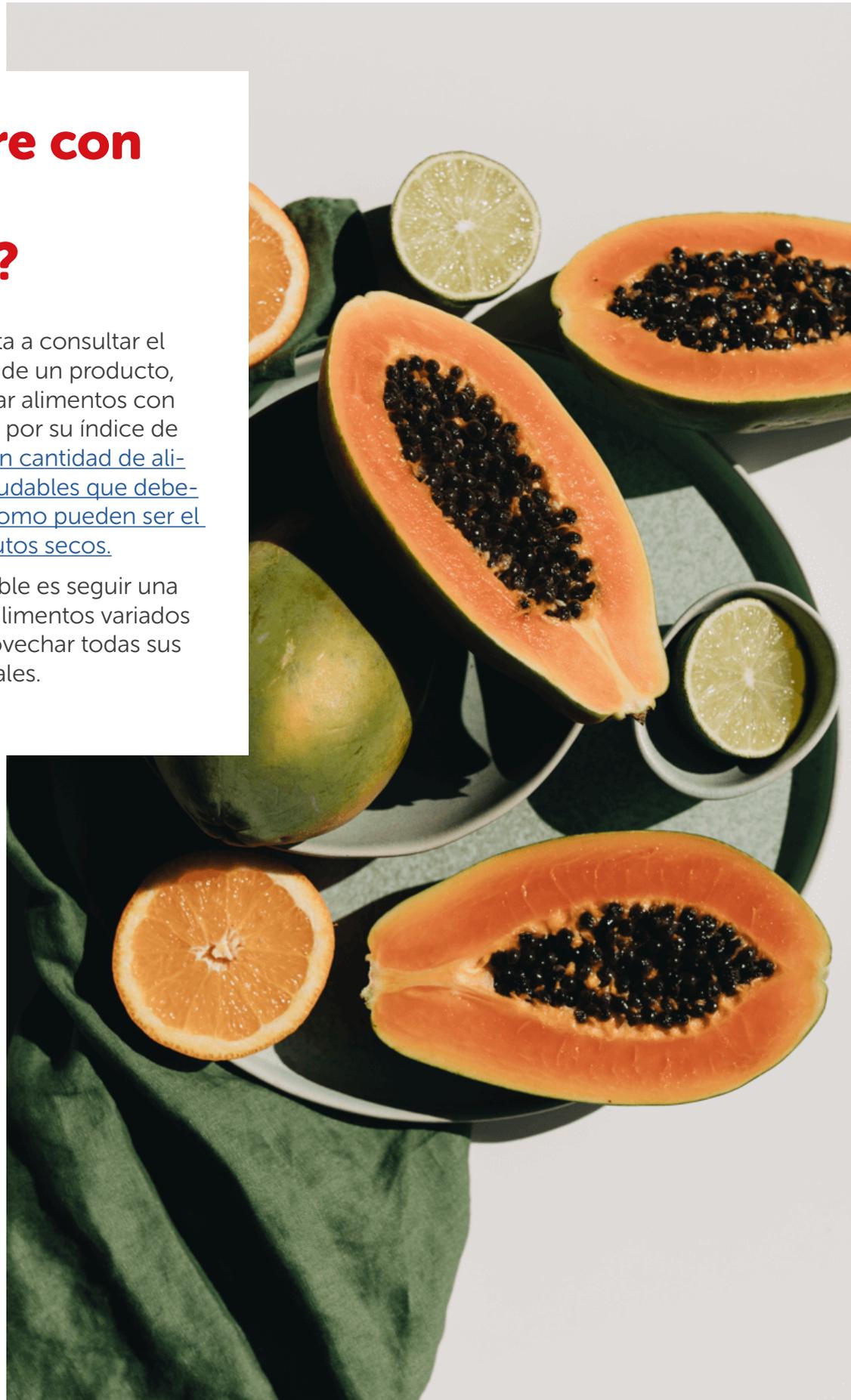
Como vimos en la tabla anterior, un 30 % menos de azúcares en un producto con 40 gramos de azúcar por 100 gramos, ya lo sitúa en la categoría “light”, pero todavía sería un producto con una altísima cantidad de azúcar. **Este error puede incitar al consumidor a tomar más cantidad de este producto,** de manera que acabará consumiendo las mismas o incluso más calorías que con el producto sin esa supuesta reducción de azúcar.

**En una dieta saludable, lo mejor es evitar los eslóganes llamativos y consultar la cantidad de azúcar y grasas indicada en la etiqueta.**

## ¿Qué ocurre con las grasas saludables?

Si un consumidor se limita a consultar el etiquetado nutricional de un producto, puede llegar a descartar alimentos con un alto valor saludable por su índice de grasas. [Existen una gran cantidad de alimentos con grasas saludables que deberías añadir a tu dieta, como pueden ser el aceite de oliva o los frutos secos.](#)

Por eso, lo más aconsejable es seguir una dieta equilibrada con alimentos variados que nos permitan aprovechar todas sus propiedades nutricionales.



## En resumen, comprender el etiquetado para llevar una dieta saludable

Como hemos visto, para llevar una dieta saludable, no basta con seguir las normas que todos conocemos, sino que debemos prestar especial atención al etiquetado de los productos, para tener conocimiento exacto de lo que consumimos.

Con esta guía serás capaz de comprender las funciones que cada tipo de alimento cumple en nuestro organismo, cuál es el mejor momento para del día para tomar cada uno de ellos y cómo leer las etiquetas para hacer la mejor elección.





[www.libbys.es](http://www.libbys.es)