

50 AÑOS  
contigo

# Pasión por la vida

Guía práctica de  
**estilos de vida  
saludables** en  
la madurez



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo

Septiembre 2019

**Edita:** Fundación EROSKI

Barrio San Agustín s/n. 48230 Elorrio (Bizkaia). Tel. +34 946 211 211

**Fundación EROSKI:** Alejandro Martínez Berriochoa, Eduardo Cifrián Yagüe, Maite Ibarra Markaida y Eva Gosenje Abalos.

**Autores:** Marta Arroyo Izaga<sup>1</sup>, Nekane Basabe Barañano<sup>2</sup>, Sonia Ribeiro de Luca<sup>2</sup>, Saioa Telletxea Artzamendi<sup>2</sup>, Estibaliz Mateos Pérez<sup>2</sup>, Unai Martín Roncero<sup>3</sup>, Maite Morteruel Arizcuren<sup>4</sup>, Nerea Tellería Aramburu<sup>1</sup>, Iker Alegria Lertxundi<sup>1</sup>, Nerea Bermúdez Marín<sup>5</sup>, Verónica Ovejas Arzá<sup>6</sup>, Maddi Garaizabal Buldain<sup>7</sup>.

**Coordinadora:** Marta Arroyo Izaga<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos, Universidad del País Vasco, UPV/EHU.

<sup>2</sup>Grupo Consolidado de Investigación en Psicología Social: Cultura, Cognición y Emoción, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco, UPV/EHU.

<sup>3</sup>Grupo de Investigación en Determinantes Sociales de la Salud y Cambio Demográfico-OPIK, Departamento de Sociología 2/Facultad de Ciencias Sociales, Universidad del País Vasco, UPV/EHU.

<sup>4</sup>Grupo de Investigación en Determinantes Sociales de la Salud y Cambio Demográfico-OPIK, Departamento de Enfermería, Universidad del País Vasco, UPV/EHU.

<sup>5</sup>Dietista-nutricionista, colabora en investigación en el Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos de la Universidad del País Vasco, UPV/EHU.

<sup>6</sup>Dietista-nutricionista en servicios de restauración colectiva hospitalarios.

<sup>7</sup>Funcionaria en prácticas del Cuerpo de Profesores de Enseñanza pública, Departamento de Educación, Gobierno Vasco.

**Cita sugerida:** Arroyo Izaga, Marta; Basabe Barañano, Nekane; Ribeiro de Luca, Sonia; Telletxea Artzamendi, Saioa; Mateos Pérez, Estibaliz; Martín Roncero, Unai; Morteruel Arizcuren, Maite; Tellería Aramburu, Nerea; Alegria Lertxundi, Iker; Bermúdez Marín, Nerea; Ovejas Arzá, Verónica; y Garaizabal Buldain, Maddi. *Pasión por la vida: guía práctica de estilos de vida saludables en la madurez*. 2019. Fundación Eroski.

© **Derechos de propiedad:** Los autores, la UPV/EHU y la Fundación EROSKI son titulares de todos los derechos de propiedad intelectual del contenido original publicado aquí, que serán gestionados conforme a la licencia Creative Commons: cc by-nc-sa 4.0



**Realización:** Emociona.

Rodríguez Arias 65, 48011 Bilbao Telf. +34 94 439 99 74

**Imprenta:** Printheus.

Carretera Bilbao-Galdakano 18, 48004 Bilbao Telf. +34 94 401 01 00

**ISBN:** 978-84-09-13882-1

**Depósito legal:** BI-1381-2019



## Sumario

<b>Cartas de presentación</b>	2
<b>¿Qué contiene esta guía?</b>	4
<b>1. Pasión por el bienestar, la felicidad y las emociones</b>	
1.1 ¿Qué son las emociones? ¿Por qué son importantes?	5
1.2 Emociones positivas, bienestar y felicidad	10
1.3 Pensamiento positivo	18
1.4 Relaciones sociales	21
1.5 Cómo afrontar el estrés	25
1.6 Compromiso y experiencias óptimas	29
1.7 Atención plena: saboreando el aquí y ahora	31
1.8 Salud personal y colectiva	47
1.9 Bibliografía	50
<b>2. Pasión por una alimentación saludable y sostenible</b>	
2.1 Recomendaciones: cómo planificar una alimentación saludable y sostenible	52
2.2 Mitos y falsedades sobre alimentación	63
2.3 Etiquetado de alimentos	68
2.4 Menú semanal: cómo planificarlo, cantidades, técnicas culinarias, compra...	73
2.5 Alimentos por temporadas	84
2.6 Recetario: sugerencias para desayunos y meriendas	89
2.7 Recetario: propuestas para comidas y cenas	96
2.8 Bibliografía	104
<b>3. Pasión por una vida activa y un buen descanso</b>	
3.1 Beneficios de la práctica de actividad física y aspectos a tener en cuenta	106
3.2 Ejercicios recomendados	114
3.3 Dormir bien: recomendaciones	122
3.4 Bibliografía	124
<b>4. Pasión por una mente activa</b>	
4.1 Ejercicios para mejorar y mantener las funciones cognitivas	125
4.2 Bibliografía	139
<b>5. Pasión por mejorar</b>	
5.1 Es tu momento para hacer cambios positivos	140
5.2 Bibliografía	145



## Agustín Markaide

Presidente del Grupo EROSKI

**V**ivir la vida con Pasión hace que pasen cosas, para ti y gracias a ti. Y por el contrario muere lentamente quien evita una pasión y su remolino de emociones (Pablo Neruda).

Este año estamos celebrando en EROSKI nuestro 50 Aniversario. Durante este medio siglo de existencia el viento que nos ha movido ha sido la Pasión por mejorar la calidad de vida de nuestros socios consumidores y de la sociedad en general, sobre todo ayudándoles a llevar una alimentación más equilibrada y sostenible.

Las necesidades de las personas en cuanto a su alimentación, así como al resto de factores que afectan a su equilibrio personal van cambiando a lo largo de las diferentes etapas de la vida. En el caso de la etapa adulta cada vez se desdibujan más los límites entre las diferentes edades, de manera que las diferencias vienen marcadas en mayor medida por el estilo de vida que por la edad de la persona. Por ello nuestro compromiso de satisfacer, en la medida de nuestras posibilidades, la demanda de servicios y productos del colectivo de personas mayores (senior) se hace cada vez más amplio y complicado. Esta Guía práctica, que ahora te presentamos, es buena muestra de ello ya que va dirigida a un amplio segmento de la población y abarca ámbitos muy variados.

Quiero agradecer al estupendo plantel de especialistas del ámbito académico de la Universidad del País Vasco, por la Pasión que han volcado en la creación de esta Guía que desgrana, a través de sus capítulos teóricos y ejercicios prácticos, los secretos para llevar una vida plena y saludable en la madurez.

Conseguir un estilo de vida saludable se puede aprender y mejorar con la práctica, y, además cualquier edad es idónea para empezar a practicar. Tal y como se describe en esta Guía práctica la adquisición de hábitos saludables incluye tener en cuenta la alimentación, la actividad física y mental, el equilibrio emocional y las relaciones sociales. En la medida que vayamos llevando a cabo los ejercicios que se proponen estaremos avanzando en el camino hacia el bienestar, cada uno a su paso, y disfrutando del camino.

Te deseo un feliz recorrido.



## Dr. José M. Ordovás

Catedrático en Nutrición y Genética. Director del Laboratorio de Nutrición y Genómica del USDA-Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts (Boston, EEUU) y director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación (IMDEA)

**L**a pirámide de población es la representación gráfica de la distribución por edad y sexo de la población. La forma de esta gráfica depende de la mortalidad, la fecundidad y la migración. El hecho de que la llamemos pirámide es porque, durante toda la historia del ser humano, la distribución de las diferentes edades en un momento determinado se asemejaba a tal figura arquitectónica, con una amplia base que se iba estrechando hasta llegar a la cúspide de la longevidad máxima. En el momento actual, como resultado de que cada vez vivimos más y nos reproducimos menos, la pirámide de población ha evolucionado en los países desarrollados de la imagen clásica de las pirámides egipcias a la cúpula bulbosa de la catedral de San Basilio en Moscú, con una base estrecha, y la mayor parte de la población en la parte media. En términos prácticos, lo que esto nos revela es que el mundo está envejeciendo.

No sabemos realmente cuál es el límite de vida del ser humano. Mientras que unos investigadores dicen que ya lo hemos alcanzado y que debe estar alrededor de los 115 años otros no ponen límite y sugieren que, con los futuros avances tecnológicos y médicos, podríamos vivir cuasi-indefinidamente. Por otro lado, la realidad es que en los años de vida no solamente es importante su cantidad sino su calidad, y es en este último aspecto donde tenemos que poner el énfasis hoy en día.

Varias zonas del mundo nos ofrecen ya esa visión de futuro de sociedades centenarias. Se conocen como las zonas azules e incluyen, Okinawa (Japón); Cerdeña (Italia); Nicoya (Costa Rica); Icaria (Grecia); y los Adventistas del Séptimo Día en Loma Linda, California (Estados Unidos). En estas zonas, sus habitantes no solo viven más, sino que viven más sanos y por lo tanto mejor. El secreto de su longevidad y de su salud se ha buscado por décadas. Algunos lo han atribuido a su genética, y por supuesto que tener una buena herencia genética ayuda a vivir más. Otros lo han atribuido a alimentos especiales y cuasi-milagrosos que se encuentran en esas áreas, pero la realidad es que no hay un secreto único sino varios secretos a voces que coinciden en todos los lugares y que consisten en:

1. Actividad física regular.
2. Reducción del estrés.
3. Un motivo para vivir.
4. Un consumo de alimentos locales, de temporada y moderado.
5. Una vida social activa.
6. Unos vínculos familiares fuertes.

En resumen, esa "pasión por vivir" que se va desgranando paso a paso en esta magnífica obra donde el lector encuentra tanto la teoría como la práctica para vivir no solo más, sino mejor y más feliz; contribuyendo así al bienestar no solo personal, sino también de aquellos que nos rodean y de la sociedad global.

## ¿Qué contiene esta guía?

La guía que tienes en tus manos ha sido elaborada con mucha pasión. Durante nuestra vida hacemos muchas cosas por compromiso, por el qué dirán los demás, y generalmente son cosas que no nos motivan ni nos gustan. Pero cuando hacemos algo que realmente nos apasiona, nos emociona, nos hace sonreír y nos llena de energía, es estupendo.

A los autores del libro que vas a empezar a leer nos entusiasman las áreas de conocimiento en las que trabajamos: la psicología, la sociología, la dietética y nutrición, y las ciencias de la actividad física y del deporte; y queremos transmitirte esa pasión a través de esta guía. En ella encontrarás **teoría y actividades prácticas para conseguir mantener o mejorar tu salud**, y no nos referimos solo a la salud física o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental. Es decir, a la salud que nos permite vivir de manera autónoma, solidaria y gozosa. Y es que tener salud no es únicamente no padecer una enfermedad. De hecho, una persona que padece una enfermedad puede, al mismo tiempo, sentir bienestar o tener la capacidad de disfrutar de una vida plena.

Esta guía pretende ayudarte a adquirir nuevas actitudes, creencias y hábitos, poniendo especial énfasis en los **hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física, mental y social, el equilibrio psíquico y emocional**. Conseguir tener un estilo de vida saludable se puede aprender, al igual que puedes aprender a tocar un instrumento musical o a pintar. Si practicas puedes llegar a la excelencia en lo que respecta al cuidado personal de tu salud. El **entrenamiento en hábitos saludables** te puede ayudar a recorrer el camino hacia el bienestar y acercarte a la felicidad. Merece la pena intentarlo, ¿no crees?

Somos conscientes de que adquirir estos hábitos de vida saludables no es sencillo. Es relativamente fácil plasmarlo por escrito; pero lo realmente importante, y a veces difícil es llevarlo a la práctica. Por ese motivo, hemos incluido en esta guía no solo información teórica, sino también numerosos **ejercicios** (actividades prácticas, de introspección y tomas de conciencia) **para que interiorices lo que vayas leyendo**. Confiamos en que hagas estos ejercicios para sacar mucho más provecho de tu lectura. Y que con esfuerzo y pasión consigas aquello que te propongas.

Para la Fundación EROSKI y para los autores, elaborar esta guía ha supuesto todo un reto que creemos haber superado y del que nos sentimos orgullosos. Confiamos en que sea de tu agrado.

¡Qué disfrutes de la lectura!

# 1. Pasión por el bienestar, la felicidad y las emociones

## 1.1 ¿Qué son las emociones? ¿Por qué son importantes?

Las emociones son reacciones que experimentamos en todos los momentos e influyen en todos los aspectos de nuestra vida. Conocer **los diferentes tipos de emociones y aprender a gestionarlas nos abre la posibilidad de mejorar nuestra forma de vivir**.

Es importante distinguir entre emoción y afecto:

- **Emoción:** es una forma de afecto compleja que implica reacciones viscerales y cognitivas. Está ligada a situaciones y objetos concretos, y se compone de reacciones físicas, mentales, expresivas y conductuales. La experiencia emocional es intensa y breve. Por ejemplo, estoy alegre porque he hecho un amigo en este viaje. Las emociones **constituyen alrededor del 25% de nuestras experiencias**.

- **Afecto:** es un fenómeno genérico e inespecífico que incluye evaluaciones, estados de ánimo y emociones. El estado de ánimo tiene una mayor duración que las emociones. **Se trata de una tonalidad sin causa específica: estar animado y activo / estar irritado / estar bajo de ánimo, alicaído. El afecto constituye alrededor del 75% de nuestras experiencias.**

Existen varias perspectivas científicas para definir las emociones. De manera sencilla, las emociones se clasifican en básicas y complejas.

Habitualmente se distinguen **seis emociones básicas** que están compuestas de expresiones faciales universales (innatas) y son: **alegría, tristeza, miedo, ira/enojo, sorpresa y asco**.

### Emoción

#### Alegría:

Emoción que nos permite ser felices. Se produce como resultado de un acontecimiento positivo. Este estado afectivo produce bienestar y se puede expresar a través de una sonrisa sincera.

### Para qué sirve






SER CREATIVO, SOCIABLE.

Pensamiento optimista, creativo, autoestima, confiar en uno mismo y en los demás.



## Emoción

### Para qué sirve

<p><b>Tristeza:</b></p> <p>Emoción producida generalmente por la pérdida de algo importante. Se puede manifestar a través de suspiros, lágrimas y/o apatía.</p>	<p>REFLEXIVO, CRÍTICO, AISLARSE, PEDIR AYUDA.</p> <p>Recogerse, aislarse, reflexionar, pensamiento analítico y reflexivo.</p>	
<p><b>Miedo:</b></p> <p>Emoción que se desencadena ante cualquier peligro real o imaginario. Se caracteriza por reacciones temblorosas, encogimiento, huida y/o "pelos de punta".</p>	<p>DEFENDERSE DEL PELIGRO.</p> <p>Huir del peligro, escapar, evitar, abandonar la situación o a la persona.</p>	
<p><b>Ira/Enojo:</b></p> <p>Emoción habitualmente provocada por considerar que la situación es injusta. Se expresa a través de gestos amenazantes, chillando y/o apretando las manos.</p>	<p>LUCHAR, DEFENSA.</p> <p>Luchar, enfrentar, vencer obstáculos, vencer a otras personas.</p>	
<p><b>Sorpresa:</b></p> <p>Emoción producida por algo novedoso, imprevisto, casual o desconocido. Produce dilatación de las pupilas, elevación de las cejas, apertura de la boca, entre otras expresiones.</p>	<p>ADAPTACIÓN ANTE SITUACIONES NOVEDOSAS.</p> <p>Permite adecuar el comportamiento a la situación de incertidumbre. Facilita la curiosidad y el aprendizaje.</p>	
<p><b>Asco:</b></p> <p>Sensación desagradable pero protectora. Puede producir náuseas, mareos... expresiones faciales típicas que sirven para comunicar desagrado.</p>	<p>RECHAZO.</p> <p>Escapar o evitar situaciones desagradables o dañinas.</p>	

A partir de las emociones básicas se modulan las **emociones más complejas** como el amor, la culpa, la angustia o la compasión. El amor, por ejemplo, se compone de alegría, junto con ternura y curiosidad; y la angustia se basa en el miedo y puede ser matizada por la tristeza o el enfado.

Las **emociones trascendentes**, por su parte, nos orientan hacia afectos positivos y hacia los demás, hacia grupos más grandes como la humanidad. Seguidamente encontrarás algunos ejemplos de emociones trascendentes.

### Emociones trascendentes

#### ELEVACIÓN O INSPIRACIÓN MORAL

¿Qué lo produce?

Acciones o personas excelentes, virtuosas, de gran moralidad. Motivan a "dar algo a cambio", a sentirse vulnerable y a aumentar el compromiso social.



#### ASOMBRO O RESPETO MARAVILLADO

¿Qué lo produce?

Naturaleza grandiosa, arte (monumentos), encuentros sociales, conocimiento, religión, nacimiento... Desafían nuestro concepto de nosotros mismos y del mundo que nos rodea y nos obliga a reacomodar nuestro punto de vista.



#### KAMA MUTA O CONMVERSE POR AMOR

¿Qué lo produce?

Reencuentros, reconciliaciones, perdón, nacimientos, caridad... Impulsan unión, reencuentro, ayuda, cercanía y amor hacia otras personas.



### Regulación de las emociones e inteligencia emocional

La manera en la que manejamos nuestras emociones y afectos puede conducirnos a una vida sana, donde impere el gozo y el disfrute, o a una vida menos sana que tenga como consecuencia en nosotros bloqueos e incluso la enfermedad.

La **regulación de las emociones** con-

siste en modificar nuestras respuestas cognitivas: (¿Cómo defino una situación: es una amenaza o es un desafío?); conductuales (¿Enfrento o evito la situación?); o expresivas (¿Manifiesto mi sentimiento o me inhibo?). La **inteligencia emocional** implica desarrollar las capacidades de aceptar, reconocer, utilizar y expresar las emociones con fines adaptativos.

Para ilustrar cómo puede influir un suceso en nuestras emociones y en nuestras respuestas añadimos a continuación un ejemplo. Cuando experimentamos un suceso rápidamente lo evaluamos. Por ejemplo, la sonrisa de alguien que nos saluda. La evaluación positiva de esa sonrisa hace que experimentemos un sentimiento de alegría. Y ese sentimiento de alegría hace que respondamos con una sonrisa y charlemos, lo que a su vez conduce a nuevas conductas de aproximación.

#### Ciclo: suceso-evaluación-reacción emocional-respuesta



Fuente: elaboración propia (Ribeiro de Luca, S., Mateos Pérez, E., Basabe Barañano, N. y Tellexea Artzamendi, S.).

# Ejercicio nº 1

Para **evaluar tu inteligencia emocional** te invitamos a que asignes una puntuación a cada una de las afirmaciones que encontrarás en la siguiente tabla. Se trata de afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos.

Lee atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas: 1, nada de acuerdo; 2, algo de acuerdo; 3, bastante de acuerdo; 4, muy de acuerdo; y 5, totalmente de acuerdo.

Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

1. Presto mucha atención a los sentimientos	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	1	2	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	1	2	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	1	2	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

Fuente: Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

Suma todos los puntos obtenidos en las afirmaciones:

- de la 1 a la 8: ..... puntos
- de la 9 a la 16: ..... puntos
- de la 17 a la 24: ..... puntos

Comprueba en la tabla a continuación la interpretación para cada una de las dimensiones: atención o percepción de vivencias (experiencia emocional, afirmaciones de la 1 a la 8), claridad o comprensión emocional (afirmaciones de la 9 a la 16) y reparación o regulación de las emociones (afirmaciones de la 17 a la 24). Como verás los puntos de corte son distintos para hombres que para mujeres.

Dimensiones	Hombres	Mujeres
Percepción de vivencias (se refiere a cómo percibes tus propias vivencias a si pones atención a lo que sientes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor de 21. Deberías mejorar tu percepción, prestas poca atención.</li> <li>• Entre 22 y 32. Adecuada percepción.</li> <li>• Por encima de 33. Deberías mejorar tu percepción. Prestas demasiada atención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor de 24. Deberías mejorar tu percepción, prestas poca atención.</li> <li>• Entre 25 a 35. Adecuada percepción.</li> <li>• Por encima de 36. Deberías mejorar tu percepción. Prestas demasiada atención.</li> </ul>
Comprensión emocional (se refiere a la comprensión emocional que tienes de tus propias vivencias, a cómo entiendes lo que estás sintiendo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor de 25. Deberías mejorar tu comprensión.</li> <li>• Entre 26 y 35. Adecuada comprensión.</li> <li>• Por encima de 36. Excelente comprensión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por debajo de 23. Deberías mejorar tu comprensión.</li> <li>• Entre 24 y 34. Adecuada comprensión.</li> <li>• Por encima de 35. Excelente comprensión.</li> </ul>
Regulación de las emociones (se refiere a cómo regulas tus propias emociones, a qué haces frente a lo que sientes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por debajo de 23. Deberías mejorar tu regulación.</li> <li>• Entre 24 y 35. Regulación adecuada.</li> <li>• Por encima de 36. Regulación excelente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por debajo de 23. Deberías mejorar tu regulación.</li> <li>• Entre 24 y 34. Adecuada regulación.</li> <li>• Por encima de 35. Excelente regulación.</li> </ul>

Fuente: adaptación de Fernández Berrocal y Ramos Díaz (2002).

## 1.2 Emociones positivas, bienestar y felicidad

Las emociones y afectos que experimentamos en todos los momentos de nuestra vida son las que nos proporcionan mayor o menor **bienestar**. Las **emociones positivas** generan experiencias positivas, promueven el disfrute y la gratificación y provocan un mayor desarrollo de nuestra creatividad y espontaneidad; además de aumentar nuestra satisfacción y compromiso. Las emociones nos ayudan a cultivar y tonificar nuestras fortalezas y virtudes conduciéndonos a la **felicidad**.

El bienestar y la felicidad son una pareja inseparable y caminan de la mano. Cuanto más aumenta el bienestar (subjetivo) más aumenta nuestra creatividad, espontaneidad, y reflejamos una actitud más satisfecha.

### ¿Qué es la felicidad?

Las visiones acerca de la felicidad son múltiples:



- **Felicidad como satisfacción:** suma de estados afectivos positivos, sentimientos de calma y serenidad.
- **Felicidad como virtud:** visión ética, fortalezas personales.

### Componentes del bienestar

El bienestar se compone de dos elementos fundamentalmente, uno hedónico y otro eudaimónico. El **bienestar hedónico** es aquel que obtenemos por la **acumulación de momentos agradables y de la satisfacción de los deseos**. Como generalmente los sucesos negativos nos impactan más que los positivos, debemos tratar de prestar más atención a los positivos.

El **bienestar eudaimónico** se refiere a la vida plena y feliz. Es aquel en el que lo más relevante es el **desarrollo armónico de nuestro potencial humano**. Desde el punto de vista de este bienestar, la felicidad es similar a cultivar la salud mental positiva, en las siguientes facetas:

- **Auto-aceptación y actitud positiva hacia uno mismo:** sentirte satisfecho contigo mismo, aceptándote con las fortalezas y debilidades, y reevaluando el pasado positivamente.
- **Sensación de dominio del entorno:** capacidad de trabajo, de fijarte objetivos realistas, elegir o crear ambientes que satisfagan tus valores y necesidades.
- **Relaciones positivas con otros:** establecer relaciones íntimas, cálidas, y de confianza con otras personas, preocuparte por el bienestar de los demás, sentir afecto, tener empatía y demostrar intimidad, entender los pros y contras de las relaciones humanas.
- **Propósito o sentido de coherencia en la vida:** tener metas, objetivos y un sentido de dirección y orienta-

ción vital, sentir el presente y el pasado tienen un sentido, compartir creencias ideológicas, espirituales o religiosas que dan un sentido a la vida.

- **Autonomía o desarrollo hacia una mayor independencia:** personas independientes, capaces de resistir a la presión social, regular su conducta por pautas personales y criterios internos.
- **Crecimiento personal:** un sentimiento de aprender, crecer y mejorar, abrirse a nuevas experiencias, tener la sensación de estar desarrollando tu potencial personal.
- **Percepción adecuada de la realidad:** combinar una visión positiva de uno mismo con una realista, que no exagere nuestra capacidad para controlar las situaciones, y nuestras capacidades.



## Ejercicio nº 2

Te proponemos ejercitar el **auto-conocimiento emocional**, a través del análisis de una situación.

Anota cuáles son las situaciones más frecuentes que te ocasionan estrés:

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué emociones asocias a estas situaciones?

- Alegría    Enojo
- Tristeza    Miedo

¿Qué reacciones físicas o sensaciones sueles tener (por ejemplo, sudoración en las manos, pesadez en las piernas, mariposas en el estómago...)?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué sueles hacer en esos casos? ¿Cuáles son tus comportamientos habituales?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué resultados y consecuencias obtienes?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué crees que podrías modificar ahora teniendo en cuenta la información que has leído en esta guía hasta el momento?

.....

.....

.....

.....

.....

Anota a continuación tres o cuatro ideas que hayas sacado de lo que has leído en esta guía hasta ahora:

.....

.....

.....

.....

.....

¿En qué crees que pueden ayudarte estas ideas? ¿De qué forma vas a llevarlas a la práctica?

.....

.....

.....

.....

.....



Ahora que ya conoces más sobre las emociones, la felicidad, el bienestar... te indicamos a continuación algunas **claves para ser más feliz**.

- **Mantente activo y ocupado.**  
Busca actividades y tareas que estén dentro de tus posibilidades, que tengan un objetivo claro y definido, un plazo de tiempo y que la recompensa principal sea la propia realización de la tarea.
- **Emplea tu tiempo en actividades sociales.**  
Dedica tiempo a actividades sociales que proporcionen la satisfacción y el sentimiento de pertenencia a un grupo.
- **Ponte metas.**  
Comprométete contigo mismo para conseguir algo, para lograr un objetivo. Empeñarte en ello te llenará de seguridad y te ayudará a encontrar un propósito en la vida.
- **Organízate y planifica las cosas.**  
Organizar, tener tus actividades, finanzas y pertenencias ordenadas y planificadas.
- **Deja de preocuparte de forma excesiva.**  
Aprende a diferenciar lo que es evaluar y planificar una situación para lograr una solución satisfactoria, de lo que es dar vueltas, rumiar y refunfuñar.
- **Desarrolla el optimismo.**  
Existen hechos en la vida que son inmutables, pero existen varias perspectivas por las cuales pueden ser interpretados y vividos. Aprender a ver el lado bueno de las cosas es una clave para alejar los sentimien-

tos negativos.

- **Evita compararte con los demás.**  
Intenta ser tú mismo, elige lo que haces y actúa de acuerdo con tus propios sentimientos y pensamientos. Busca tus propios valores en lugar de intentar vivir con los valores de otras personas. Compárate contigo mismo y valora tus progresos, pero no te midas por lo que otros han logrado.
- **Expresa gratitud.**  
Simplemente agradece lo que tienes, lo que has alcanzado, el momento en que vives. También agradece los encuentros y desencuentros.
- **Ten bondad.**  
Escucha a tu corazón y haz el bien siempre que puedas. Hazlo porque quieras hacerlo, porque el acto de ser bondadoso te llena de alegría, y no porque esperas recibir algo a cambio.
- **Aprende a perdonar.**  
El resentimiento y el odio que conservamos hacia las personas que nos hicieron daño fomenta nuestras emociones negativas.
- **Cuida las relaciones íntimas.**  
Cuanto más cercana e íntima es una relación, más nos permitimos descargar nuestros sentimientos. Y en general por la propia cercanía nos olvidamos, a veces, de la importancia vital que estas relaciones tienen para nosotros.
- **Haz nuevas amistades y conserva las que tienes.**  
Cultiva tus amistades e intenta abrirte para disfrutar de la compañía de nuevas personas.



- **Disfruta del momento.**  
Permítete disfrutar de las pequeñas alegrías que la vida te ofrece. Saborea una taza de té o café, contempla un amanecer, escucha el canto de los pájaros, observa la luz del sol entrando por la ventana y el viento rozando tu rostro.
- **Valora la felicidad.**  
Por encima de todo, reconoce y permítete ser feliz, valora el bienestar como un fin en sí mismo.
- **Practica la espiritualidad.**  
Espiritualidad no como religión, sino como forma de vida directamente relacionada con tu crecimiento y con tu evolución. La persona espiritual piensa, siente y actúa

con conciencia, amor, bondad, amabilidad, alegría, equidad, apertura y compasión, respetando sus propios límites y los de los demás.

- **Cuida tu cuerpo.**  
El cuerpo nos acompaña durante nuestra vida, es nuestro templo. Cuidarlo reporta numerosos beneficios tanto a nivel físico como mental. Lo ideal es convertir sus cuidados en una práctica agradable y no en una obligación. Una dieta equilibrada y variada junto con la práctica regular de actividad física o ejercicio, descansar bien y pensar de forma positiva son algunas claves que favorecen el bienestar general.

# Ejercicio nº 3

El bienestar es una habilidad que puedes practicar para sentirte mejor. Alcanzar el bienestar no es diferente a aprender a tocar la guitarra o a dibujar, es decir, si practicas puedes llegar a ser especialista en ello. Para ello te proponemos un **RETO diario de entrenamiento de hábitos saludables** que te ayudará a probar, recorrer el camino del bienestar y acercarte a la felicidad.

### **La felicidad está en tu cabeza.**

Escribe tres pensamientos positivos que has tenido en el día de hoy:

.....  
.....  
.....

Aumentamos la autoestima a medida que reconocemos y afirmamos diariamente nuestros pensamientos positivos.

### **Presta atención a lo bueno.**

Recuerda y anota tres logros que has conseguido en el día de hoy:

.....  
.....  
.....

Celebrar los grandes logros que obtuvimos a lo largo de la vida es tan importante como conmemorar las pequeñas victorias diarias. Invertir el tiempo en anotar los detalles buenos del día a día causa un impacto emocional positivo que permite una sensación de bienestar.

### **Reconocer y aprender a expresar los sentimientos.**

Reconoce y escribe tres sentimientos positivos que has tenido hoy:

.....  
.....  
.....

Tomar conciencia de los sentimientos positivos, fortalece la autoestima y el bienestar perdura más tiempo.

### **Premiar el esfuerzo.**

Recuerda y anota tres tareas en las que te has esforzado para realizarlas en el día de hoy:

.....  
.....  
.....

Sin importar el resultado, el bienestar aumenta cuando se reconoce el esfuerzo y dedicación destinado a la realización de una tarea.

### **Mantener las relaciones.**

Escribe el nombre de tres personas con las cuales has hablado o estado hoy y que te han producido momentos de satisfacción:

.....  
.....  
.....

El apoyo social y la calidad de las relaciones forman uno de los pilares que mejora el estado de ánimo y mantiene el bienestar.

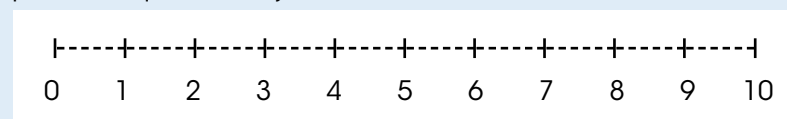
### **Tener objetivos.**

Apunta tres objetivos que te planteas para mañana:

.....  
.....  
.....

Verse a uno mismo progresando y avanzando hacia una meta es una fuente de autoestima y de bienestar.

**Propuesta:** Durante los próximos 15 días, todas las noches antes de acostarse, dedica un tiempo a rellenar y reflexionar sobre las cuestiones propuestas en este reto. Al final de esos 15 días evalúa poniendo una "X" en la siguiente escala ¿cuánto percibes que ha mejorado tu bienestar?



(0= ninguna mejora y 10= muchísima mejora)

No olvides que **lo que hacemos, pensamos y sentimos ejerce un gran impacto en nuestro bienestar y consecuentemente en nuestra felicidad.**

### 1.3 Pensamiento positivo

El **pensamiento positivo** consiste en **creer en uno mismo** y ser optimista, en convencerse de que con confianza, dedicación y esfuerzo todo es posible. Esto permite fabricar nuestras propias expectativas positivas y mantener actitudes que seguramente nos acercarán a nuestros objetivos. Por su parte, los pensamientos negativos pueden afectar a nuestra vida cotidiana e incluso a nuestras emociones y comportamientos. Pero, por suerte, **podemos aprender a cambiar nuestros hábitos de pensamiento negativos** a través de ejercicios como los siguientes:

- **Cambiando el lenguaje. La forma en la que utilizamos las palabras**

modulan nuestro conocimiento del mundo. Para pensar en positivo, puedes empezar:

- Reduciendo expresiones que empiecen por condicionales, como, por ejemplo: *si hiciera esto, si pudiera ir, si estuviera bien, si...* Sustitúyelas por indicativas como, por ejemplo: *voy hacer esto, estoy bien...*
- Evitando hablarte de ti mismo utilizando el "NO": *no puedo, no soy capaz, no conseguiré...*
- Siendo benevolente contigo mismo, no te castigues por los equívocos, prémiate por los logros.

## Ejercicio nº 5

Anota tres actividades que has logrado hacer hoy:

.....

.....

.....

- **Cultiva la resiliencia.** Se trata de la capacidad de sobreponerse a las dificultades. Todos tenemos esta capacidad, unos más desarrollada que otros. No podemos amortiguar todos los golpes de la vida, pero sí podemos cambiar nuestra reacción ante ellos, y **adquirir fortalezas para enfrentar nuevos infortunios.** Para incrementar tu resiliencia puedes empezar:

- **Aprendiendo a averiguar las ventajas de las situaciones aparentemente desfavorables en lugar de lamentarte o rumiar sobre lo ocurrido.**
- **Reduciendo el uso de preguntas como: ¿Por qué a mí?**
- **Dejando de afirmar: Esto siempre me pasa a mí.**

## Ejercicio nº 4

Escribe tres cosas buenas que has hecho o te han pasado durante el día de hoy:

.....

.....

.....

- **Enfócate en el presente.** Vivir en el pasado o en el futuro puede debilitarnos hasta la inmovilización. Aprender a vivir el presente nos libera para un mundo de posibilidades reales. Para lograrlo, empieza tomando conciencia de las cosas que haces:

- Estate activo en ellas.
- Observa tu entorno.
- Obsérvate a ti mismo en acción.

## Ejercicio nº 6

Anota tres lecciones positivas que has aprendido con situaciones aparentemente desafortunadas que te hayan ocurrido hoy:

.....

.....

.....

- **Evita los contactos tóxicos.** Las actitudes se contagian. Así, si quieres entrenar y dominar el pensamiento positivo empieza a:
  - Detectar y alejarte de las perso-

- **nas que contaminan negatividad.**
- Rodearte de **personas optimistas**, alegres y con historias interesantes que contar.

## Ejercicio n° 7

Escribe el nombre de tres personas que te hacen sentir bien:

.....

.....

.....

- **Practica ejercicio físico.** Disfrutar de actividades agradables y de ocio tiene innumerables beneficios, como la liberación de endorfinas (hormona que tiene un efecto analgésico natural y produce sensación de felicidad). Así, te sientes más contento, activo y más optimista. Para empezar:
  - Detecta tus posibilidades físicas y las de tu entorno.
  - Verifica las actividades que te causen placer, como caminar, correr, bailar, nadar...
  - Crea una rutina diaria de ejercicios a tu medida.
  - Si es necesario consulta con un especialista.

Encontrarás más detalles sobre estas actividades en el capítulo 3 de esta guía **Pasión por una vida activa y un buen descanso**.

## Ejercicio n° 8

Anota la actividad física o ejercicios que crees que eres capaz de realizar todos los días, incluyendo horarios. Ten en cuenta las recomendaciones que acabas de leer.

.....

.....

.....

## 1.4 Relaciones sociales

La socialización en personas adultas mayores tiene efectos positivos, **evita el aislamiento social** y favorece el bienestar físico y emocional. A través de la participación, las redes sociales se refuerzan y adquieren significado, proporcionando un sentido de valor, pertenencia, identidad y apego. De ahí que la participación social se relacione con una **mayor calidad de vida**.

- **Familia.** Las personas mayores tienen un papel importante a nivel familiar.
  - Ofrecen ayuda en la labor cotidiana, colaborando en el cuidado de los nietos y en las tareas domésticas.
  - Durante momentos de crisis económica, prestando ayuda económica o apoyo alimentario a sus hijos, o acogiendo a alguno en casa.
  - Mantienen viva en la memoria de las nuevas generaciones las raíces de la familia y de su tiempo a través de los relatos de sus experiencias de vida.
  - Transmiten los valores por medio de los ejemplos y sentimientos. Enseñan lo que es importante, y lo que es superfluo, lo que realmente importa en la vida y enseñan a valorar a las personas queridas.
- **Comunidad.** Los adultos son un ejemplo de compromiso social con la comunidad ejerciendo roles sociales, participando en actividades de voluntariado o en grupos recreativos o lúdicos.
- Comparten su ocio con los amigos.
- Atienden a compromisos sociales.

Saber relacionarnos y tener habilidades sociales es muy importante. Las **habilidades sociales** son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Al tratarse de conductas, y no de características personales, **podemos aprenderlas, potenciarlas y desarrollarlas**. Ejemplos de ello son la empatía y la asertividad.

- **Empatía y comunicación: saber escuchar nos ayuda a conocer los sentimientos de una persona, sentir lo que está sintiendo (simpatía) y responder compasivamente (ayudar).** Consejos para empatizar:
  - Enviar continuos mensajes verbales que muestren que estamos escuchando.
  - Resumir en las propias palabras lo explicado.
  - Pedir aclaraciones.
  - Realizar preguntas concretas dirigidas a sentimientos.
- **Asertividad.** **Nos permite expresar nuestros derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente, clara, honesta y sincera sin herir o perjudicar a los demás.**
  - Iniciar, mantener y concluir conversaciones.
  - Hacer y recibir cumplidos.
  - Hacer y rechazar peticiones.
  - Expresar sentimientos (amor, agra-

## Ejercicio n° 9

Te proponemos **trabajar tu asertividad** utilizando técnicas de reestructuración cognitivas que te ayudarán a manejar los pensamientos que te impiden mostrar tu autoafirmación. Para cada uno de los pensamientos irracionales (no asertivos) identifica y escribe una alternativa, es decir, un pensamiento asertivo.

Pensamientos irracionales	Pensamientos alternativos asertivos
No debería haberme equivocado.	
Debo hacer las cosas tan bien que obtenga siempre la aprobación de los demás.	
Es terrible ser criticado. No puedo soportar ser criticado.	
Si me critican con razón, soy inútil.	
Es un indeseable por hacerme la crítica.	
Si me critican por un fallo que he cometido, nunca aprenderé a corregirlo.	
Las críticas me hacen sentir fatal.	
Si alguien me crítica y no me defiendo contratacando, quedo como un imbécil.	

do, afecto/ira, desagrado, disgusto...).

- Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresar peticiones de cambio de conducta de otros.
- Defender los propios derechos.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Aceptar las críticas y responder adecuadamente.
- Gestionar el conflicto y el enfado.

### Creencias relacionadas con la asertividad:

- Tengo derecho a la dignidad y respeto propios.
- A veces tengo derecho a ser el primero.
- Tengo derecho a no sentirme culpable.
- Tengo derecho a decir no.
- Tengo derecho a la crítica y a protestar por un trato injusto.
- Tengo derecho a intentar un cambio.
- Tengo derecho a cambiar de opinión.
- Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
- Tengo derecho a no cumplir con las expectativas de los demás.
- Tengo derecho a no responsabilizarme de los problemas de los demás.
- Tengo derecho a estar solo.
- No tengo por qué gustar a todo el mundo.

cambio de pensamiento y la práctica de comportamientos asertivos. El cambio de pensamiento permite sustituir pensamientos automáticos, irracionales y negativos por otros conscientes, racionales y positivos. Y la práctica de comportamientos asertivos está enfocada a expresar de forma simple las propias opiniones, intereses y derechos, sin invadir el espacio de los demás. A continuación te proponemos algunos pasos a seguir para desarrollar la habilidad social de la asertividad.

### Cambio de pensamiento.

#### Pensamientos distorsionados.

- Deseos y expectativas NO REALISTAS (por ejemplo: *Deseo agradar, ser aprobado por todo el mundo*).
- Reacciones negativas EXAGERADAS o FATALISMO (por ejemplo: *Si le digo que no, las consecuencias serán terribles*).
- INDEFENSIÓN (por ejemplo: *No queda más remedio que ceder*).
- Hay que anteponer siempre las necesidades de los demás a las propias.
- Es vergonzoso cometer errores.
- Hay que guardarse las diferencias de opinión para uno mismo.
- Hay que ser siempre lógico y consecuente.
- Hay que ser flexible y adaptarse siempre.
- Las cosas podrían ser peores de lo que son.
- Es mejor no contar los problemas a los demás.
- No hay que hacer perder el tiempo a los demás con problemas.

El desarrollo de la asertividad requiere de dos aspectos fundamentales: el

## Ejercicio n° 10

Evalúa tu **asertividad en situaciones sociales**. Indica hasta qué punto te describen las siguientes afirmaciones: 1, nada característico de mí, ligeramente descriptivo; 2, algo característico de mí; 3, bastante característico de mí, me describe perfectamente. Señala con una "X" la respuesta que elijas para cada una de las frases.

1. Disfruto conversando con gente que conozco y con gente extraña a mí.	1	2	3
2. Expreso ante la gente mis opiniones con facilidad.	1	2	3
3. A menudo no sé qué decir a personas del otro sexo.	1	2	3
4. Me resulta difícil devolver algo defectuoso que he comprado.	1	2	3
5. Cuando alguien hace o dice algo que no me gusta, se lo digo.	1	2	3
6. Expreso y defiendo con facilidad mis opiniones aunque sean diferentes a las del grupo.	1	2	3
7. No me dejo convencer si intentan presionarme para que haga algo que yo no quiero hacer.	1	2	3
8. Defiendo mis derechos y opiniones ante los demás, dejando clara cuál es mi postura.	1	2	3
9. Evito hacer preguntas en público (a un conferenciante, en un grupo) por miedo a que los demás piensen que lo que digo es una tontería.	1	2	3
10. A menudo me cuesta decirle a alguien que me cae bien, o que me gusta.	1	2	3

Fuente: adaptación de Rathus (1973).

Para obtener la puntuación total, debes invertir las puntuaciones que has anotado en las frases n° 3, 4, 9 y 10, de manera que, donde has puesto 1 la puntuación a sumar es 3, donde has puesto un 3 la puntuación a sumar es 1, y si has puesto 2 la puntuación a sumar es 2. Y en el resto de frases debes sumar el número que marcaste con una "X".

Si la puntuación total obtenida es:

- Entre 20 y 30, puede decirse que tu asertividad es alta.
- Entre 16 y 19, tu asertividad es media, puedes mejorarla.
- Menor de 15, tu asertividad es baja, sería conveniente entrenarla.

## 1.5 Cómo afrontar el estrés

En la edad adulta mayor surgen una serie de hechos sistemáticos ante los cuales las personas se tornan especialmente sensibles, sobre todo si están privadas de un apropiado apoyo social y sus recursos de afrontamiento se encuentran reducidos. Ante estas situaciones es habitual que surja el estrés. Sin embargo, conviene recordar que éste no solo es negativo.

Cuando la persona se encuentra en una situación de riesgo, es justamente esa tensión la que activa una serie de

mecanismos en el organismo que le permiten reaccionar para enfrentarse a lo que percibe como peligroso y no quedarse paralizado.

### Aspectos positivos del estrés:

- Útil para nuestra supervivencia.
- Agiliza la respuesta de nuestro cerebro, especialmente las funciones cognitivas y la capacidad de respuesta.
- Estimula el sistema inmunitario a corto plazo.
- Fortalece el carácter.

## Ejercicio n° 11

Detecta **tus formas de responder ante el estrés**. De entre las siguientes formas de responder al estrés, marca con una "X" aquellas que utilizas o has utilizado.

Formas de responder ante el estrés	Marca con una "X" aquellas que utilizas o has utilizado
1. Buscas y recibes apoyo social.	
2. Lo afrontas tú solo.	
3. Resuelves el o los problemas.	
4. Regulas tu estado de ánimo desahogándote de emociones, por ejemplo, contándole tus problemas a alguien de confianza, practicando ejercicio físico o actividades de relax como el yoga.	
5. Regulas tu estado de ánimo a través del humor, manteniendo una actitud positiva ante la vida.	

6. Intentas reducir la tensión, por ejemplo, comiendo, durmiendo más de lo habitual, tomando alcohol o fumando.	
7. Regulas tu estado de ánimo distrayéndote, por ejemplo, practicando ejercicio físico o actividades de ocio.	
8. Te niegas a creer lo sucedido y fantaseas que se soluciona.	
9. Evitas la causa que te produce el estrés, haces lo posible para relajarte.	
10. Desarrollas un plan de acción sobre tu problema y lo sigues.	
11. Ocultas a los demás lo mal que te van las cosas, intentas guardar para ti tus sentimientos.	
12. Suprimes las actividades competitivas y concentras los esfuerzos en aquello que tienes que afrontar.	

Si has marcado con una "X" las frases nº 6, 8 u 11, reflexiona sobre ellas y plantea a continuación alternativas a esas formas de respuesta.

.....

.....

.....

En relación al resto de frases que hayas marcado con una "X", explica a continuación cómo lo haces o has hecho. Por ejemplo, dónde has buscado apoyo social y qué tipo de ayuda has obtenido.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteriormente has leído información sobre cómo cambiar patrones de pensamiento para mejorar tu bienestar y tus relaciones sociales. En este momento nos centraremos en **modificar los pensamientos para reducir el estrés. Darnos**

**cuenta de nuestras emociones, pensamientos y comportamientos** ocurridos durante una situación vivida de forma estresante, **nos fortalece para afrontar nuevas circunstancias estresantes.**

## Ejercicio nº 12

Escribe una situación que te haya provocado estrés, ansiedad, preocupación, malestar o depresión.

.....

.....

.....

Intenta revivir la situación:

- Identifica y anota las emociones que te evocaron:

.....

.....

.....

- Rememora y apunta tus comportamientos:

.....

.....

.....

Tómate un tiempo para observar los pensamientos automáticos que te vienen a la mente:

- Identifica y anota:

Los pensamientos negativos	Los motivos o ideas que apoyan estos pensamientos negativos	La realidad, las pruebas reales... que demuestran que los pensamientos negativos no se sustentan

- Identifica y anota:

Los pensamientos positivos	Los motivos o ideas que apoyan estos pensamientos positivos	La realidad, las pruebas reales... que sustentan los pensamientos positivos

Observa tus sentimientos en este momento, tómate un tiempo, y escríbelos:

.....

.....

.....

Reevalúa la situación estresante que has escrito al principio y plantéate nuevas maneras de vivirlas:

.....

.....

.....

## 1.6 Compromiso y experiencias óptimas

¿Alguna vez, mientras hacías algo, has sentido que el tiempo había pasado sin que tú fueras consciente de ello? Se trata de **"flow" o fluir**, un estado emocional en el que nuestra atención está tan fijada en algo, que no nos percatamos ni del tiempo ni de ninguna otra cosa que pase a nuestro alrededor.

- **Condiciones para fluir.** Para que se pueda producir un estado de flujo, piensa, por ejemplo, en una actividad física que te guste practicar y sobre la que tengas cierto dominio y a la vez sea un reto para ti. Las condiciones que debería cumplir son las siguientes:
  - **Metas claras:** difíciles pero posibles de alcanzar.
  - **Retroalimentación inmediata:** recibes información de inmediato sobre lo bien o mal que lo haces.
  - **Un equilibrio entre el nivel de habilidad y el reto:** la actividad se adecua a tus posibilidades.

- **La actividad es intrínsecamente gratificante:** te gusta hacerla porque sí, no porque recibas recompensas, elogios, etc.

- **Efectos en la experiencia personal del hecho de fluir.** Reflexiona sobre los resultados que te produce la práctica de la actividad física en la que has pensado. Comprueba si se dan alguno de estos efectos:

- **Fuerte concentración y atención.**
- **Sentimiento de serenidad y una pérdida de sentimientos de timidez.**
- **Intemporalidad:** un sentido distorsionado del tiempo. Sentimiento tan centrado en el presente que se pierde la pista del paso del tiempo. Sientes que pasa muy rápido o muy lentamente.
- **Sentimientos de control personal sobre la situación y los resultados.**
- **Falta de conciencia de las necesidades físicas.**





- **Enfoque completo en la propia actividad.**

A continuación encontrarás algunas afirmaciones que describen un tipo particular de experiencia óptima o "flow". Por favor, léelas cuidadosamente.

- *Mi concentración es como respirar, no pienso en ella. Me olvido completamente de mí alrededor, podría sonar el teléfono, el timbre o algo así, y tal vez me pasaría inadverti-*

*do. Cuando empiezo es como si el mundo entero se quedara fuera y al acabar lo dejara entrar de nuevo.*

- *No pienso en ninguna otra cosa más que en lo que estoy haciendo. Estoy completamente metido en lo que hago.*
- *Me siento bien, no tengo dolor y me parece como si no escuchara nada. Es como si estuviera alejado de todos. Me olvido de mis problemas.*

## Ejercicio nº 13

¿Has tenido una experiencia similar a la descrita en las frases o ejemplos anteriores?

Nombra aquellas actividades en que se ha producido dicha experiencia óptima:

- a. ....
- b. ....
- c. ....
- d. ....
- e. ....

**Consejo:** ejercita alguna de estas actividades al menos una vez al día. Busca nuevas actividades óptimas y ponte el reto de progresar en la frecuencia de la práctica de esas actividades.

## 1.7 Atención plena: saboreando el aquí y ahora

Conforme avanza el tiempo, acumulamos un sinfín de **experiencias y sabidurías** que nos brindan la posibilidad de emprender una nueva etapa con **entusiasmo, buen humor, satisfacción y bienestar**.

Con la edad es natural que nuestro cuerpo sufra algún desgaste y que nuestras habilidades cognitivas como la atención, la memoria y el lenguaje empiecen a jugar nos malas pasadas. También es cierto que la edad adulta mayor es el momento ideal para em-

prender un viaje hacia nosotros mismos. Un viaje que iniciaremos ahora mismo. Empieza a preparar el equipaje:

- **Da valor a tus experiencias de vida:** seguramente has pasado por innumerables experiencias a lo largo de tu vida, algunas más agradables que otras. Todas ellas son importantes, únicas y dan sentido a la persona que eres hoy.
  - Enfatiza tus experiencias agradables.
  - Encuentra el significado positivo a tus experiencias menos agradables.



# Ejercicio nº 14

Escribe tres experiencias agradables que has tenido a lo largo de tu vida:

.....  
.....  
.....

Escribe los significados positivos que das a tres experiencias poco agradables que tuviste a lo largo de tu vida:

.....  
.....  
.....

A continuación te proponemos un nuevo **RETO diario**. Comprométete contigo. Cada noche antes de acostarte, revisa las experiencias agradables que has tenido en el día.

Apunta cuántas experiencias positivas has tenido durante el día:

.....

Describe una de ellas:

.....  
.....  
.....

Escribe lo que más te ha gustado de ti en esa experiencia:

.....  
.....  
.....

Describe cómo te sientes contigo mismo:

.....  
.....  
.....

- **Reconoce tus virtudes:** la aceptación, la paciencia, la responsabilidad, la honestidad, la generosidad, el agradecimiento, el compromiso, la cooperación y la lealtad, son algunos ejemplos de virtudes que seguramente posees.
- Observar tus propias virtudes es una forma de conocerte mejor.
- Reconocer y nombrar esas virtudes es un buen camino para fortalecerte.

# Ejercicio nº 15

Escribe tres virtudes o fortalezas que reconoces en ti:

.....  
.....  
.....

Ahora es momento de comprometerte contigo. En este **RETO** deberás escoger una de las tres virtudes que acabas de anotar y dedicarte a practicarla.

Escribe cuál es la virtud que quieres practicar:

.....

Pon la fecha de inicio: ...../...../.....

Y transcurridos 7 días, anota cuántas veces en una semana has practicado esa virtud: .....

Describe cómo te sientes practicando esta virtud:

.....  
.....  
.....

Repite el reto con otra virtud.

- **Despierta tus talentos:** tener o no tener talento no es algo cuestionable. El talento es parte inherente de nosotros, lo que sucede es que podemos dejarlos pasar inadvertidos o encubiertos. Descubrir nuestros talentos olvidados u ocultos es una forma de acercarnos a nosotros mismos y una posibilidad para reinventarnos. Tocar un instrumento, cantar, pintar, dibujar, imitar, silbar, bailar, cocinar, escribir, correr, co- ser, etc., son algunos de los numerosos talentos que envuelven todas

las áreas de nuestra vida.

- Reconoce aquello que sabes hacer y que te diferencia de las demás personas, aquello en lo que eres bueno, aquello que se te da mejor.
- Observa aquello que haces con pasión o aquello que te despierta pasión.
- Permítete hacer algo diferente de las demás personas.

## Ejercicio nº 16

Anota tres cosas que haces con pasión, te salgan bien o no:

.....

.....

.....

Anota tres cosas por las que sientes pasión y que todavía no has probado hacer:

.....

.....

.....

Comprométete contigo. En este **RETO** deberás revisar las respuestas que diste a las dos cuestiones anteriores e identificar **el talento que más pasión te provoca**. Pro- ponde dedicarte a ese talento a corto plazo.

Escribe cuál es el talento al que quieres dedicarte primero:

.....

Anota los pasos que tienes que dar para empezar:

.....

.....

.....

Describe cómo te sientes cuando te imaginas practicando ese talento:

.....

.....

.....

Pon fecha para poner en práctica ese talento: ...../...../.....

Describe cómo te sientes cuando practicas ese talento:

.....

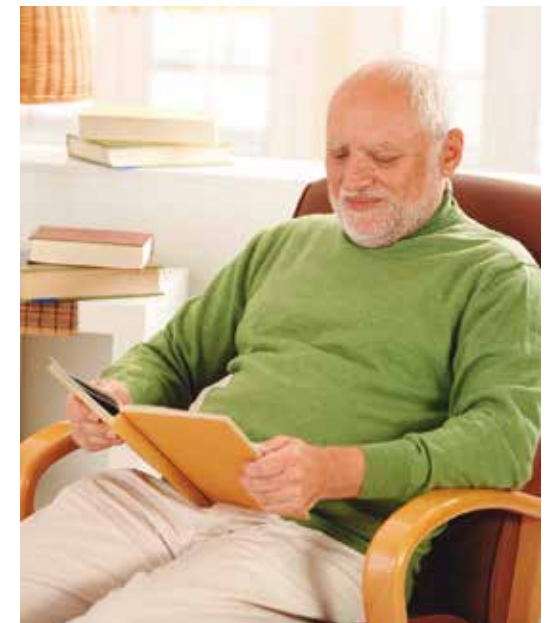
.....

.....

Repite este reto con otro talento.

- **Activa los buenos sentimientos, elab- ora creencias positivas:** los senti- mientos positivos son una fuente inagotable de satisfacción, mejoran la perspectiva, aumentan la resis- tencia y refuerzan los vínculos. Los buenos sentimientos no emergen de la ausencia de malos sentimien- tos, sino que lo hacen las creencias positivas que cultivamos en nuestro interior.

- Rememorar los buenos momen- tos te ayuda a avivar los buenos sentimientos.
- Elaborar creencias positivas te genera buenos sentimientos.



# Ejercicio nº 17

Anota tres momentos buenos de tu vida:

.....  
.....  
.....

Anota tres sentimientos que te producen bienestar:

.....  
.....  
.....

Anota tres creencias positivas que cultivas:

.....  
.....  
.....

Te proponemos un nuevo **RETO** para que lo realices durante una semana. En tu día a día, **concéntrate en los buenos momentos**, fíjate en **los sentimientos positivos** e invita a las creencias saludables a habitar en tu interior.

Anota la fecha: ...../...../.....

Haz un listado de los buenos momentos vividos:

.....  
.....  
.....

Lista tus sentimientos positivos (por ejemplo, admiración, afecto, agrado, amor...):

.....  
.....  
.....

Anota las creencias positivas que has elaborado (por ejemplo, *encuentro alegría en las pequeñas cosas, siempre hay un camino si hay compromiso, etc.*):

.....  
.....  
.....

- **Valora tus posibilidades:** una tendencia natural del ser humano es prestar más atención a sus limitaciones, tanto físicas como intelectuales, que a sus posibilidades. Es común pasarnos la vida esforzándonos para vencer nuestras limitaciones, insistiendo en lo que nos cuesta lograr, acentuando nuestras debilidades y quitando importancia a lo que somos capaces. Aunque superar las limitaciones es compensador, enfocarse en las posibilidades abre un abanico de actuaciones más placenteras, aumenta la seguridad y eleva la autoestima.
- Poner atención a tus posibilidades te abre las ventanas de un mundo más esperanzador.
- Realizar las actividades a partir de las posibilidades te torna más optimista y feliz.
- Actuar a partir de tus posibilidades aumenta tus fortalezas.



## Ejercicio n° 18

Haz un listado de las actividades físicas o ejercicios que encajan con tus posibilidades (mínimo tres):

.....

.....

.....

Haz un listado de las actividades intelectuales que se ajustan a tus posibilidades (mínimo tres):

.....

.....

.....

Comprométete contigo mismo, afronta otro **RETO** diario. A lo largo de una semana, **presta atención a las actividades que realizas y a las situaciones que vives**, valorando tus posibilidades físicas e intelectuales.

Anota la fecha: ...../...../.....

Escribe las actividades que realizaste respetando tus posibilidades físicas:

.....

.....

.....

Escribe las situaciones en las cuales actuaste respetando tus posibilidades intelectuales:

.....

.....

.....

No olvides que valorar tus experiencias, reconocer tus virtudes, descubrir tus talentos, activar tus buenos sentimientos, elaborar creencias positivas y valorar tus posibilidades son partes importantes del equipaje para el viaje rumbo hacia ti mismo.

La edad nos permite ser más selectivos a la hora de realizar tareas, entablar contactos sociales y también nos permite tener más tiempo para dedicarnos a nosotros mismos, viviendo en el aquí y ahora. Por una razón lógica, coexistimos en el presente, nos relacionamos en el presente, actuamos en el presen-

te, nuestros cuerpos se mueven en el presente. Aunque objetivamente ocupamos un espacio físico en el presente, es común que nuestros pensamientos y emociones estén anclados en el pasado o en el futuro.

**Estar presente** es más que estar físicamente en un lugar, es:

- Permitir que nuestro cuerpo y nuestra mente estén en el mismo lugar.
- Centrar la atención, los pensamientos y los sentimientos en la acción que estamos ejecutando.

### La elección es tuya

Vivir en el aquí y ahora significa desanclarse del pasado y del futuro y estar plenamente en el presente.



#### El presente es un regalo:

- Puedes abrirlo y disfrutar de él ahora.
- Puedes guardarlo para que en el futuro tengas algo del pasado.



**Vivir el aquí y ahora es una cuestión de entrenamiento** que se puede conseguir con determinación, compromiso y conciencia. Para ello debes:

- **Deshacer la telaraña de los pensamientos.** Cuando observamos nuestros pensamientos, nos damos cuenta de que cuanto más atención les dedicamos e intentamos controlarlos, más crecen. Y empiezan a dar vueltas y vueltas por sen-

deros cada vez más profundos en nuestra mente, creando una especie de telaraña en la cual muchas veces nos sentimos atrapados.

Estamos tan identificados con nuestros pensamientos que nos parece inconcebible la idea de que no somos ellos y podemos separarnos de ellos. La clave está en observar sin luchar contra ellos, ni intentar reprimirlos.

## Ejercicio nº 19

**Practica el dejarte fluir.** Al menos una vez al día, proponte observar tus pensamientos, sin interferir o involucrarte en ellos, sin intentar modificarlos. Seguramente, vas a divagar de un pensamiento a otro... las vacaciones en la playa... la lista de la compra... el coche que está en el taller... el encontronazo mal producido... la ducha que te darás. El pensamiento te llevara a interpretar el futuro, a recordar el pasado, a realizar vínculos entre ellos... No te preocupes por estas divagaciones, sólo observa tus pensamientos.



Ponte cómodo, cierra los ojos, respira profundamente y observa tus pensamientos. No trates de cambiar nada, no te atrapes en ninguna emoción, no juzgues ningún pensamiento. Simplemente observa, y deja que los pensamientos pasen.

Si en algún momento te identificas con algún pensamiento y te enganchas en él, cuando te des cuenta, no te reprendas, no te culpes, sencillamente sé consciente de que te has distraído y tranquilamente vuelve a observar.

• **Invierte tu tiempo en lo importante y urgente:**

- El momento que estás viviendo es el único que tienes, así que no lo desperdicies ni lo malgastes. Dedícate a estar en ello con toda tu atención y con todos tus sentidos.
- No dejes que el tiempo se escape de tus manos, por no valorarlo y aprovecharlo.

- Pon toda tu atención en lo que estás haciendo y en el momento en que está sucediendo. Esta es una forma de dejar de actuar automáticamente.

- Cuando comes, COME.
- Cuando te hablan, ESCUCHA.
- Cuando caminas, CAMINA.
- Cuando lees, LEE.
- Cuando mires, VE.
- Cuando te duches, DÚCHATE.

## Ejercicio nº 20

**Practica ser testigo de ti mismo.** En todos los momentos cotidianos, presta atención a cómo te mueves, cómo actúas, a cómo descansas, cómo miras, qué haces primero, cómo te sientes... No intentes cambiar nada, ninguna acción, solo obsérvate y acompañaate, como si estuvieras observando a alguien muy cercano a ti.

<i>Estate contigo</i>	<i>Observa</i>
Al despertar	Qué haces en el momento en que despiertas.
Al desayunar	Qué llevas a la boca primero.
Al vestirte	Qué prenda te pones la última.
Al ducharte	Qué parte de tu cuerpo lavas primero.
Al abrir y cerrar la puerta	Cómo abres y cómo cierras.
Al ver la tele	Cómo cambias de postura.
Al hablar por teléfono	Qué cara pones.
Al caminar	Con qué pie empiezas.

• **Sé consciente de tu respiración:**

- Aunque sea vital para el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente, el contacto que tenemos con nuestra respiración es tan íntimo que no nos percatamos de ella, dejamos que actúe por su cuenta. La concebimos como un movimiento de aire automático que sigue su propio ritmo. En realidad, es muy común que pase desapercibida porque lo hacemos de forma totalmente inconsciente.
- Respirar con conciencia es una de las claves que nos mantiene en el momento presente y aporta numerosos beneficios para la salud física, mental y emocional.



## Ejercicio nº 21

### Practica ser el ejecutor consciente de tu respiración.

- Haz tres o cuatro respiraciones profundas, coge el aire por la nariz y suéltalo por la boca.
- Centra tu atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir.
- Solamente observa... No modifiques la respiración, no interfieras en su curso.
- Si un ruido, una emoción o pensamiento te distrae, vuelve a dirigir la atención donde estaba y continúa siguiendo tu respiración.



- **Deshazte de los "por si acaso":** a lo largo de nuestras vidas solemos conservar una infinidad de pertenencias materiales, que en un determinado momento de nuestras vidas fueron de mucha utilidad, y que con el paso del tiempo perdieron su uso, si bien conservan muchas emociones.

Entre los diversos motivos que nos llevan a conservarlas están:

- Los significados que nos anclan en el pasado. Los objetos están cargados de emociones positivas y negativas vinculadas a experiencias de un pasado que no queremos que *por si acaso* se desvanezca.
- La inseguridad de que necesitaremos "justo de eso" en el futuro. El no arrepentirse por haber desechado algo que tenías y que

*por si acaso* puede volver a ser útil en un momento futuro.

Muchos de nosotros tenemos los armarios, estanterías, camarotes, bolsos... llenos, de forma desordenada o no, de tantas pertenencias del pasado y de los "por si acaso" del futuro que no dejamos hueco en nuestras casas para los objetos que utilizamos y que son realmente importantes en nuestro día a día.

Otorgamos valor emocional a determinadas pertenencias como la ropa que utilizamos hace años en la boda de un amigo, el calzado desgastado que compramos con nuestro primer sueldo, la maleta que llevábamos en nuestros viajes, las llaves de los pisos en los cuales hemos vivimos, las tarjetas caducadas del banco, los frascos vacíos de nuestros perfumes preferidos, así como las cosas que compramos hace años, porque nos gustaban y nunca llegó la oportunidad de utilizarlas.

## Ejercicio nº 22

**Vence el desafío:** haz espacio deshaciéndote de las cosas que no te sirven más y abre espacio para cosas nuevas. Será una labor desafiante.

Es un trabajo difícil de empezar y es común excusarnos con los *por si acaso* para no enfrentarnos a la posibilidad de crear nuevos espacios materiales y mentales en nuestras vidas.

### Practica liberar espacio.

#### Paso nº 1 - Anota los espacios de tu casa que quieres despejar:

.....

.....

.....

#### Paso nº 2 - Observa el espacio que te resulte menos difícil y que menos carga emocional tenga, y empieza por él. Importante, ten a mano:

- Bolsas de basura, bolsas de cartón, de rafia...
- Cajas del tamaño que puedas moverlas.
- Cinta adhesiva, hojas en blanco, etiquetas, tijera y bolígrafo.
- Cestos, perchas, cajas, latas...

Separa los objetos en tres montones:

1		2		3
<i>Los objetos que utilizas</i>		<i>Los objetos que no utilizas</i>		<i>Los objetos que están para tirar</i>
Separa		Separa		
Lo que te gusta	Lo que no te gusta	Lo que todavía quieres mantener	Lo que vas a donar	Pon en bolsas de basura
<i>Ordénalos:</i> En perchas, cajas, latas, cestos... Ponlos en un sitio que te quede a mano y puedas acceder a ellos sin dificultad.	<i>Deshazte de ellos:</i> Si están bien: colócalos en la bolsa o caja de reciclaje y aprovecha para donar. Si no están bien: colócalos en las bolsas de basura. Sepáralos según el contenedor en el que los vayas a depositar.	Ordena en cajas; escribe el contenido en una hoja. Pega la etiqueta o el listado fuera de la caja. Cierra la caja y anota la fecha que has cerrado. Guardala lejos de tu vista.	Pon en una bolsa o caja y dona al que le va ser útil.	Deposita en los contenedores adecuados.

## Ejercicio nº 23

Te proponemos seguir una serie de ejercicios prácticos y sencillos para **cultivar la atención plena**, saboreando el aquí y ahora.

### Antes de empezar ten en cuenta:

- El lugar: escoge un lugar tranquilo y en el que sepas que no te interrumpirán.
- La vestimenta: debe ser cómoda, que no te apriete y no te pique.
- La postura: procura que sea cómoda para que te muevas lo mínimo posible.
- El tiempo: empieza por 5 minutos y conforme vayas practicando amplía el tiempo hasta llegar a 20 o 30 minutos.

### Antes de empezar ten a mano:

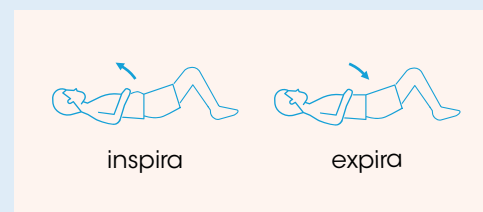
- Una manta: estar relajado puede hacerte sentir frío.
- Uno o dos cojines: para adoptar una postura cómoda.
- Un reloj: programa la alarma para cuando termine el tiempo que te hayas propuesto.

### 1. Practica la respiración abdominal:

- Tumbate cómodamente sobre la espalda.
- Reposa suavemente tus manos en tu abdomen, a la altura del ombligo.
- Respira lenta y profundamente.
- Inspira haciendo uso de toda tu capacidad pulmonar, permite que el aire inhalado llegue hasta la base de tus pulmones inflando el abdomen.
- Siente cómo tus manos se elevan y mantén el aire por unos segundos.
- Expira, exhalando todo el aire hasta vaciar tus pulmones y desinflar el abdomen.
- Siente cómo tus manos bajan.
- Haz una pausa y vuelve a inspirar, repitiendo el procedimiento cuantas veces consideres adecuado.
- Intenta realizar entre 6 y 10 respiraciones lentas por minuto.

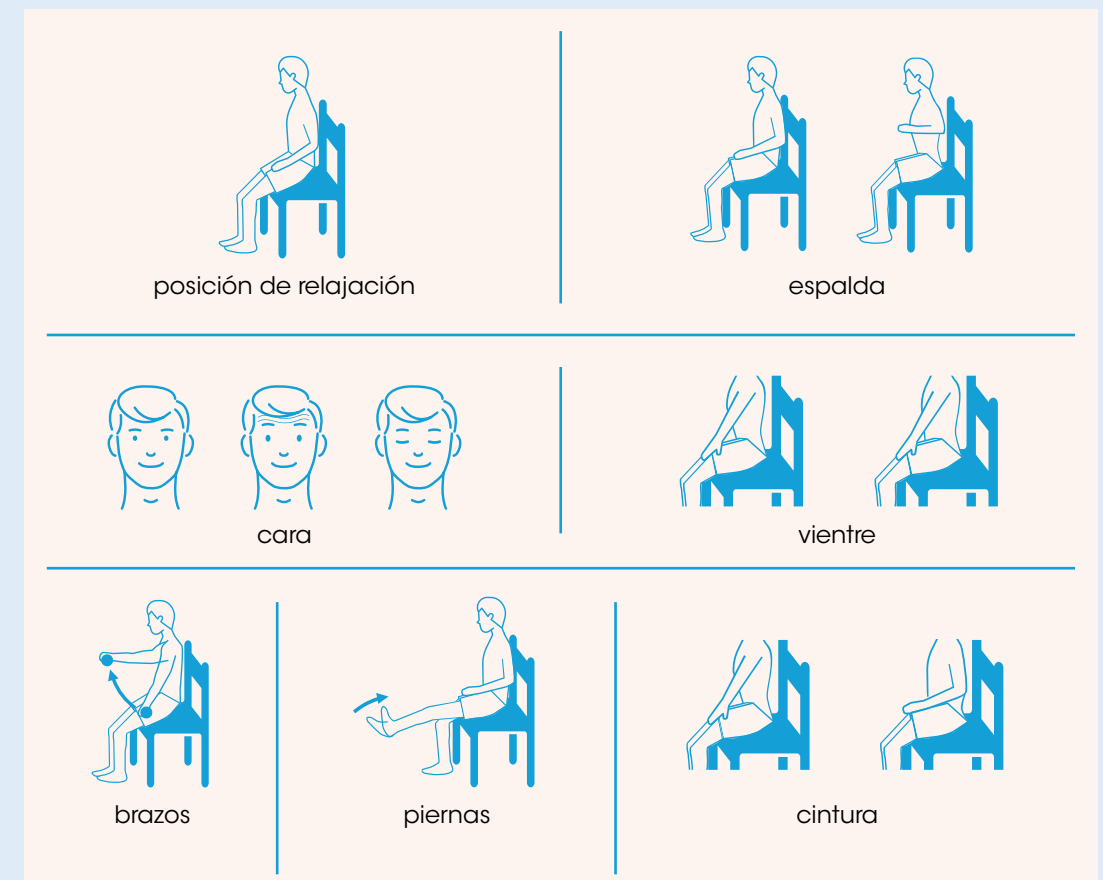
### Los principales objetivos de esta respiración son:

- Conectarse con uno mismo.
- Centrarse en el aquí y ahora.
- Disminuir los síntomas de la ansiedad.
- Practicar la calma y el autocontrol.



### 2. Practica la relajación muscular progresiva:

- Escoge la mejor posición para ti, tumbado o sentado.
- Cierra los ojos, afloja y suelta el cuerpo.
- Respira lenta y profundamente tres o cuatro veces. Inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Concéntrate en tensionar y luego relajar los músculos.
- Tensiona durante dos o tres segundos y relaja durante dos o tres segundos.
- Comienza por los dedos de los pies, los tobillos, las piernas, las rodillas, los muslos, sigue por los glúteos, las manos, los brazos, la espalda, el pecho, el cuello, la mandíbula y termina en la cabeza.
- Cuando termines de tensionar y relajar una parte del cuerpo, realiza una inspiración pausada y profunda, contando hasta cinco, antes de iniciar a tensionar y relajar otra parte del cuerpo.
- Para finalizar la práctica muévete con suavidad, empezando por las piernas y los pies, brazos y manos, cabeza y cuello y, por último abre los ojos.





Los principales objetivos de esta relajación son:

- Conectarse con uno mismo.
- Centrarse en el aquí y ahora.
- Disminuir los estados de ansiedad generalizados.
- Reconocer y relajar la tensión muscular.
- Facilitar la conciliación del sueño.

3. Practica la observación consciente:

- Escoge un objeto, cualquier objeto que tengas a mano, cómo un bolígrafo, unas gafas, un vaso, una cuchara, el mando de la tele...
- Respira tres o cuatro veces lenta y profundamente. Inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Permite que el objeto absorba toda tu atención.
- Mantente consciente y simplemente observa el objeto, hazte uno con él.
- Observa cómo tu mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente.
- Si tu mente te distrae, simplemente toma conciencia de tu distracción y vuelve amablemente tu atención a observar el objeto.

También puedes practicar la observación consciente con los demás sentidos, escuchar, tocar, oler.

4. Practica contar hasta 10:

- Cierra los ojos.
- Respira lenta y profundamente.
- Intenta llevar el aire desde la base de tu columna hasta la cabeza.
- Mientras inhalas, retén el aire en la cabeza. Al exhalar, relájate.
- En la cuarta o quinta respiración, mientras inhalas empieza a contar lentamente hasta 10.
- Permite que el número haga el recorrido con el aire... inhala el uno... retén el uno en la cabeza... exhala el uno... relaja...
- Inhala el dos... retén el dos en la cabeza... exhala el dos... relaja...
- Inhala el tres... el cuatro... hasta el diez.
- Si tu mente divaga y pierdes la cuenta, empieza nuevamente por el número uno Repite hasta lograr contar hasta diez.

## 1.8 Salud personal y colectiva

En el capítulo 1. **Pasión por el bienestar, la felicidad y las emociones**, hemos comentado que tener un estilo de vida saludable no solo contribuye a cuidar de nuestro cuerpo, sino también a tener mayor bienestar y a sentirnos más felices. Se consideran **estilos de vida saludables**: la práctica regular de actividad física, seguir una alimentación adecuada, tener un buen descanso y una vida social activa, entre otros.

Pero conviene señalar que los estilos de vida son solo algunos de los determinantes de nuestra salud. Sobre la salud de las personas y de las comunidades influyen también otros factores. Estos factores se han representado en imágenes como la que encontrarás a continuación que corresponde al modelo de **determinantes de la salud** de Dahlgren y Whitehead. Como verás este modelo se divide en capas:

- En la primera capa o parte central se encuentran los **factores relativos a las personas** y que, en un princi-

pio son inmutables (no se pueden modificar), como son la edad, el sexo o los factores genéticos.

- En una segunda capa, descubrimos los aspectos relativos a las conductas relacionadas con la salud, es decir, los **estilos de vida**.
- En una tercera capa, aparecen las **relaciones interpersonales y el apoyo social** con el que cuentan las personas.
- En una cuarta capa, se incluyen aspectos como las **condiciones de vida y trabajo y el acceso a bienes y servicios básicos** -como el sistema sanitario- que condicionan la posibilidad de las personas de mantener su salud.
- Y en último lugar, se muestran las **condiciones socioeconómicas, culturales, políticas y medioambientales** más generales, que determinan la salud de las personas y las comunidades.



Fuente: adaptación de Dahlgren y Whitehead, 1993

Para mejorar la salud, por tanto, debemos redirigir la mirada y los recursos, no solo hacia los aspectos biológicos e individuales, sino también hacia la última capa del modelo que acabamos de comentar. Es decir, debemos **prestar atención a las condiciones socioeconómicas, culturales, políticas y medioambientales**. Quizás lo entiendas mejor con un ejemplo. Las campañas educativas para promover la actividad física y una alimentación saludable, por sí solas, no son efectivas para mejorar la salud de la población. Sin embargo, si se acompañan de un mejor acceso a frutas y verduras frescas (con precios asequibles) o de la promoción de zonas para pasear o para andar en bici, la efectividad aumenta considerablemente.

Y son precisamente estas condiciones (socioeconómicas, culturales, políticas y medioambientales) las que en muchos casos **marcan la diferencia en cuestión de salud**, y hacen que no todas las personas tengan las mismas posibilidades de disfrutar de una vida plena. Así, por ejemplo, si nos fijamos en la esperanza de vida, no es lo mismo haber nacido en un barrio o en otro. Tanto es así que, en Bilbao, entre el barrio con mayor esperanza de vida y el barrio con menor esperanza de vida, encontramos más de 6 años de diferencia en los hombres y casi 5 en las mujeres.

Retomando el tema de los estilos de vida (que forman parte del modelo de determinantes de la salud), tenemos la idea de que cada persona decide, de forma libre y autónoma, qué tipo de vida quiere llevar (qué comer, qué actividad practicar, etc.). Pero esto no es del todo cierto. Así, por ejemplo:

- La proporción de personas que practica actividad física, se alimenta de forma saludable y no padecen obesidad se incrementa a medida que el **nivel educativo** es más alto.
- El acceso fácil, en el **entorno en el que se vive**, a alimentos frescos y saludables contribuye a promover hábitos saludables.
- Los **intereses económicos** influyen en el consumo de algunos productos que son nocivos para la salud, como son aquellos ricos en azúcares añadidos.

Quizás llegado este punto, sientas decepción al pensar que no está en tu mano cambiar cuestiones que son muy importantes para tu salud y para las de las personas de tu entorno. No te dejes llevar por los pensamientos negativos, intenta aplicar aquello que has aprendido en el apartado **1.3 Pensamiento positivo** de esta guía. Si piensas en términos de salud desde una perspectiva amplia (salud como derecho humano y salud como cuestión de justicia social), son muchas las **decisiones que tomas en tu día a día que pueden mejorar tu salud y la de tu comunidad**. Estas son algunas de ellas:

- **Buscar conocimiento.** A día de hoy estamos sobreinformados, pero muchas veces la información que nos llega está sujeta a intereses comerciales o políticos. Por lo que conviene que adoptes una mirada crítica, no creas todo lo que lees u oyes. Busca conocimiento en medios independientes y fiables en materia de salud, alimentación...

- **Consumir pensando en la salud colectiva.** Comprar con conciencia es un hábito muy efectivo para el bienestar, tanto individual como colectivo. Y si pensamos en nuestra alimentación, no se trata solo de elegir alimentos frescos y saludables, sino también de adquirir productos sostenibles, locales y de hacerlo en establecimientos de proximidad. Así, apostamos por un modelo de consumo y de relación respetuoso con el medio ambiente, justo socialmente y saludable.
- **Participar. Juntos somos más fuertes y sanos.** Colabora en asociaciones o grupos interesados en el bienestar colectivo como pueden ser: asociaciones vecinales, huertos urbanos, grupos de consumo... En grupo es más sencillo reivindicar mejoras en el entorno que nos ofrez-

can oportunidades para el bienestar y la salud (por ejemplo, calidad en los menús de centros para mayores, mejora de los espacios públicos...).

- **¡Votar pensando en salud!** Como decía Rudolf Virchow, un conocido médico social del siglo XVIII, la política no es más que medicina a gran escala. La salud es una cuestión política y así lo han mostrado numerosas investigaciones que han analizado los diferentes regímenes políticos y sus efectos comparativos en la salud de las poblaciones. Además, la salud viene determinada por decisiones que se toman en el ámbito político. Por lo que votar -¡pensando en la salud!- es una de las herramientas más potentes que posee la ciudadanía para su bienestar individual y colectivo.



## Ejercicio nº 24

Reflexiona sobre los determinantes de la salud individual y colectiva. Escribe a continuación las tres o cuatro ideas que te llevas de este último apartado, **1.8 Salud personal y colectiva**:

.....

.....

.....

Y la forma en la que vas a cambiar tu forma de actuar es:

.....

.....

.....

### 1.9 Bibliografía

- Amutio, A. (1999). *Teoría y práctica de la relajación: Un nuevo sistema de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Amutio, A. (2006). *Relajación y Meditación: Un manual práctico para afrontar el estrés*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Benach, J. (1997). *La desigualdad social perjudica seriamente la salud*. Gaceta Sanitaria, 11(6), 255-7. Disponible en: <http://www.gacetasanitaria.org/es-la-desigualdad-perjudica-seriamente-salud-articulo-S0213911197713049>
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva, la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós. Psicología Psiquiatría Psicoterapia.
- Cofiño, R. (2019). #28A Tu voto es uno de los mejores remedios para mejorar la salud de la población. *Blog Salud Comunitaria*. Disponible en: <https://saludcomunitaria.wordpress.com/2019/04/26/28a-tu-voto-es-uno-de-los-mejores-remedios-para-mejorar-la-salud-de-la-poblacion/>
- Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España (2010). *Avanzando hacia la equidad. Propuesta de políticas e intervenciones para reducir las desigualdades sociales en salud en España*. Madrid. Disponible en: <http://web.ua.es/es/iudesp/documentos/publicaciones/comision-para-reducir-https-vuala-ua-es-index-php-as-desigualdades-en-salud-en-espana-2010.pdf>
- Dahlgren, G. y Whitehead, M. (1993) *Tackling inequalities in health: what can we learn from what has been tried?* Working paper prepared for the King's Fund International Seminar on Tackling Inequalities in Health, Oxfordshire. London: King's Fund.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Fernández, I. y Carrera, P. (2007). Emociones y Psicología Social. En J. F. Morales, M. Moya, E. Gaviria y I. Cuadrado (Ed.), *Psicología Social* (pp. 295-330). Madrid: McGraw-Hill.

- Fernández, I., Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). Inteligencia Emocional en el contexto cultural y educativo. En A. Gómez, E. Gaviria y I. Fernández (Coord.), *Psicología Social* (pp. 297-328). Madrid: Sanz & Torres.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.24.6.511>
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355-381.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Crown Publishers: New York. doi: 10.1080/17439760903157109
- Kabat-Zinn, J. (2008). *Llamando a tu propia puerta: 108 enseñanzas sobre la atención plena: extractos de La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós.
- Kateb, E. (2011). *Piensa, siente, actúa. El poder de la atención plena*. Robinbook.
- López, L. (11 de junio de 2018). ¿Por qué los vecinos de Otxarkoaga viven seis años menos que los de Indautxu? *El Correo*. Disponible en: <https://www.elcorreo.com/bizkaia/vecinos-otxarkoaga-viven-20180610183945-nt.html>
- Lyubomirsky, S. (2011). *La ciencia de la felicidad*. Ed. Urano, Books4pocket crec. y salud. ISBN: 978-84-15139-12-6
- Marfín, A. (2008). *Con rumbo propio: Disfruta de la vida sin estrés*. Barcelona: Plataforma.
- Marfín, U. y González-Rábago, Y. (coord.) (2018). *La salud de Bilbao en cifras. Un diagnóstico cuantitativo*. Bilbao: UPV/EHU y Ayuntamiento de Bilbao. Disponible en: <https://www.ehu.es/documents/3638427/0/La+salud+de+Bilbao+en+cifras.+Un+diagn%C3%B3stico+cuantitativo/f03c9447-d83a-3802-ae54-34e21e6cbd68>
- Namto, A. S. S. (2008). *Atención plena momento a momento: Meditación vipassana*. México: Prana: Lectorum.
- Nussbaum, M. C. y Levmore, S. (2018). *Envejecer con sentido. Conversaciones sobre el amor, las arrugas y otros pesares*. Barcelona: Paidós.
- Páez, D., Amutio, A., Basabe, N., Beristáin, C., Bilbao, M., Campos, M., Fernández, I. y col. (2008). *Entrenamiento en competencias de regulación emocional. Profesionales del ámbito socio-comunitario de Guipúzcoa*. Donostia: Diputación Foral de Guipúzcoa y UPV/EHU.
- Palomas, M.T. (2015) *Mindfulness para mayores*. Kairós.
- Porter, B. y Andrade, M. (2013) *La vida es ahora: Los beneficios de mindfulness en el día a día*. Santiago: Aguilar.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior therapy*, 4(3), 398-406.
- Rimé, B. (2011). *La compartición social de las emociones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rodríguez-Álvarez, E., Font, R., Morteruel, M., Marfín U. (2018). *El Estado como Garante de Salud. Retos y amenazas al derecho a la salud en los sistemas sanitarios de Guatemala, Honduras, El Salvador y la Comunidad Autónoma Vasca*. Resumen ejecutivo. Bilbao: Medicus Mundi Bizkaia. Disponible en: <http://www.medicusmundibizkaia.org/wp-content/uploads/2018/04/RESUMEN-2018-OSOA-Z.pdf>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena: Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona: Paidós.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

## 2. Pasión por una alimentación saludable y sostenible

### 2.1 Recomendaciones: cómo planificar una alimentación saludable y sostenible

#### Dieta

Aunque el término “*dieta*” lo utilizamos con frecuencia para referirnos a regímenes de adelgazamiento, “*dieta*” en realidad son los alimentos que una persona toma habitualmente. Y lo que comemos depende de factores psicológicos, sociales, económicos, culturales y religiosos, entre otros. Por lo que no hay una sola dieta adecuada sino una gran variedad de dietas saludables según las características de las personas, las regiones, las estaciones del año, la religión, etc. En cualquier caso, conviene tener en cuenta que no existen alimentos “malos”, sino dietas “poco saludables”, y que para seguir una dieta saludable debemos **comer habitualmente la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada.**

#### Dieta saludable

Una alimentación saludable es aquella que nos permite cubrir las **necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida, y en situación de salud,** y además nos **protege frente a la aparición de enfermedades y mejora nuestra calidad de vida,** especialmente en la edad adulta. Para que una dieta se considere saludable debe ser: satisfac-

toria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

- **Satisfactoria:** la alimentación debe ser agradable y debemos disfrutar con la misma. Con la edad disminuye el sentido del olfato y del gusto, lo que provoca que la comida resulte menos apetecible, por ello, es muy importante cuidar la presentación y composición de los platos.
- **Suficiente:** lo que comamos debe aportar la energía necesaria, pero sin olvidar que en la edad adulta se necesita menos energía que en otras edades debido a la disminución del metabolismo basal y a un menor nivel de actividad física.
- **Completa:** la dieta debe proporcionar la cantidad adecuada de todos los nutrientes necesarios para evitar deficiencias nutricionales.
- **Equilibrada:** la dieta debe estar compuesta de una gran variedad de alimentos, no solo porque hacen que resulte más agradable, sino también porque garantizan que se cubran las necesidades nutriciona-

les. El consumo de bebidas alcohólicas y de alimentos de baja calidad nutricional, es decir, de aquellos que son ricos en grasas saturadas, azúcares y sal, debe ser escaso o nulo.

- **Armónica:** los alimentos deben proporcionarnos cantidades adecuadas de nutrientes como son los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas y los minerales. Cada uno de ellos en su justa medida.
- **Segura:** los contaminantes biológicos o químicos no deben superar los límites de seguridad que establecen las autoridades competentes, y no se pueden incluir aquellos que resultan nocivos para individuos sensibles.
- **Adaptada:** la dieta debe ajustarse a la situación o situaciones de cada persona, y a las características sociales, culturales y del entorno.
- **Sostenible:** la Organización de las Naciones Unidas para la Alimenta-

ción y la Agricultura (FAO) ha definido las dietas sostenibles como aquellas con bajo impacto ambiental que proporcionan seguridad alimentaria y nutricional, y contribuyen a la salud de las generaciones presentes y futuras. Estas dietas protegen y respetan la biodiversidad, los ecosistemas y la cultura. Además, son económicamente justas, accesibles y asequibles, y desde un punto de vista nutricional se consideran adecuadas, inocuas y saludables. También, optimizan los recursos naturales y humanos. Por tanto, la tendencia en las recomendaciones actuales se basa en la promoción, siempre que sea posible, del consumo de alimentos locales y de temporada, además de evitar el despilfarro alimentario.

- **Asequible:** la alimentación tiene que permitir la interacción social y la convivencia y, por supuesto, ser económicamente viable.



## Ejercicio nº 1

¿Has oído hablar de la **Dieta Mediterránea**? Se trata de un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha reconocido este patrón de alimentación como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Entre los beneficios de la **Dieta Mediterránea** se encuentra la **reducción del riesgo** cardiovascular. A continuación te proponemos **valorar tu adherencia a la Dieta Mediterránea** con el test Predimed (Disponible en: [http://predimed-es.weebly.com/uploads/8/0/5/1/8051451/p14\\_medas.pdf](http://predimed-es.weebly.com/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf)). Marca con una "X" la opción que elijas para cada pregunta.

- ¿Usas el **aceite de oliva** como principal grasa para cocinar?
  - Sí (1 punto)       No (0 puntos)
2. ¿Cuánto **aceite de oliva** consumes en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?
  - 4 o más cucharadas (1 punto)       Menos de 4 cucharadas (0 puntos)
3. ¿Cuántas raciones de **verdura u hortalizas** consumes al día (las guarniciones o acompañamientos equivalen a media ración, y se considera una ración unos 200 g)?
  - 2 o más raciones (al menos una de ellas en ensalada o cruda) (1 punto)
  - Menos de 2 raciones (0 puntos)
4. ¿Cuántas piezas de **fruta** (incluyendo zumo natural) consumes al día?
  - 3 o más raciones (1 punto)       Menos de 3 raciones (0 puntos)
5. ¿Cuántas raciones de **carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos** consumes al día? (una ración equivale a 100-150 g)
  - Menos de 1 ración (1 punto)       1 ración o más (0 puntos)
6. ¿Cuántas raciones de **mantequilla, margarina o nata** consumes al día? (una ración equivale a 12 g)
  - Menos de 1 ración (1 punto)       1 ración o más (0 puntos)
7. ¿Cuántas **bebidas carbonatadas y/o azucaradas** (refrescos, colas, tónicas, bitter) consumes al día?
  - Menos de 1 ración (1 punto)       1 ración o más (0 puntos)

8. ¿Bebes **vino**? ¿Cuánto consumes a la semana?
  - 7 o más vasos/semana (1 punto)       Menos de 7 vasos/semana (0 puntos)
9. ¿Cuántas raciones de **legumbres** consumes a la semana? (1 plato o ración equivale a 150 g)
  - 3 o más raciones (1 punto)       Menos de 3 raciones (0 puntos)
10. ¿Cuántas raciones de **pescado o mariscos** consumes a la semana? (1 plato o ración equivale a 100-150 g de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)
  - 3 o más raciones (1 punto)       Menos de 3 raciones (0 puntos)
11. ¿Cuántas veces consumes **repostería comercial** (no casera) como galletas, flanes, dulce o pasteles a la semana?
  - Menos de 2 raciones (1 punto)       2 raciones o más (0 puntos)
12. ¿Cuántas veces consumes **frutos secos** a la semana? (1 ración equivale a 30 g)
  - 3 o más raciones (1 punto)       Menos de 3 raciones (0 puntos)
13. ¿Consumes preferentemente **carne de pollo, pavo o conejo** en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?
  - Sí (1 punto)       No (0 puntos)
14. ¿Cuántas veces a la semana consumes los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con **salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro** elaborado a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?
  - 2 o más raciones (1 punto)       Menos de 2 raciones (0 puntos)

Suma todos los puntos obtenidos y comprueba tu nivel de adherencia al patrón de alimentación Mediterránea:

- Alta: 10-14 puntos
- Media: 7-9 puntos.
- Baja: 0-6 puntos.

Si tu nivel de adherencia es alto, ¡enhorabuena por cuidar tu salud! Sigue haciéndolo.

En el caso en el que tu adherencia sea media o baja, **anota** a continuación **los números de las preguntas en las que has obtenido 0 puntos**:

.....

Piensa en los **motivos por los que no llegas a las recomendaciones** en el consumo de esos alimentos (a excepción del vino, en el caso en el que tu respuesta haya sido "menos de 7 vasos/semana", encontrarás los motivos de esta excepción en el Decálogo para una alimentación saludable y sostenible dentro del capítulo **2.1 Recomendaciones: cómo planificar una alimentación saludable y sostenible**). Y prepara un **listado de acciones** a llevar a cabo **para intentar alcanzar las recomendaciones de consumo de alimentos**. Es muy importante que las escribas porque escribir es pensar, y el pensamiento cambia actitudes.

Por ejemplo, si en la pregunta nº 2 pusiste que tomas menos de 4 cucharadas de aceite de oliva al día, para aumentar su consumo puedes proponer sustituir el aceite de girasol por aceite de oliva, y utilizar este último en crudo y para cocinar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Transcurridos 15 días, evalúa si has alcanzado los objetivos que te has planteado. Si es así, ¡enhorabuena! Ahora lo importante es mantener estos nuevos hábitos. Si no lo has conseguido, reflexiona sobre los motivos del fracaso e intenta plantearte nuevos objetivos alcanzables. En cualquier caso, te animamos a continuar leyendo este apartado, en él encontrarás recomendaciones para seguir una dieta saludable y sostenible.

### Cambios con la edad que pueden afectar a la alimentación

Con la edad en nuestro cuerpo se producen una serie de cambios estructurales y funcionales que influyen en nuestras necesidades energéticas y

nutricionales, y en nuestra forma de alimentarnos. A continuación te presentamos un resumen de estos cambios y las repercusiones que tienen a nivel dietético y nutricional, así como algunas recomendaciones prácticas.

Cambios con la edad a nivel de...	Repercusiones a nivel dietético y nutricional	Recomendaciones
<b>Aparato digestivo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de piezas dentales, enfermedades periodontales.</li> <li>• Disminuye la producción de saliva.</li> <li>• El tránsito de los alimentos por el estómago y el intestino se hace más lento.</li> <li>• Menor secreción de ácido en el estómago.</li> <li>• Menores niveles de jugos y enzimas digestivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de masticación que afectan al consumo de alimentos como carnes y verduras.</li> <li>• Problemas para tragar.</li> <li>• Dificultades para llevar a cabo la digestión.</li> <li>• Menor absorción de algunos nutrientes.</li> <li>• Intolerancia a la lactosa, lo que limita el consumo de algunos lácteos.</li> <li>• Estreñimiento, flatulencias...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar la textura de los alimentos a la capacidad de masticación y de tragar.</li> <li>• Consumir alimentos de fácil digestión.</li> <li>• Seleccionar los alimentos según el nivel de tolerancia y necesidades de cada uno.</li> </ul>
<b>Órganos de los sentidos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades de visión y auditivas.</li> <li>• Disminución del sentido del gusto y del olfato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor autonomía a la hora de hacer la compra, cocinar...</li> <li>• Inapetencia, necesidad de potenciar los sabores de los alimentos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar alternativas para mejorar la autonomía.</li> <li>• Potenciar los sabores y olores reduciendo los azúcares añadidos y la sal (mediante especias, condimentos...).</li> </ul>
<b>Metabólico</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor tolerancia a la glucosa.</li> <li>• Reducción del gasto energético.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor riesgo de desarrollar diabetes.</li> <li>• Menor requerimiento calórico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderar el consumo de grasas poco saludables y azúcares añadidos.</li> </ul>

Hormonal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menos niveles de algunas hormonas (hormona de crecimiento, melatonina, estrógenos...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en la composición corporal.</li> <li>Menor capacidad para regular la glucemia (niveles de glucosa en sangre) y la cantidad de agua en el cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptar la dieta a las necesidades de cada persona.</li> </ul>
Composición corporal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menores niveles de agua.</li> <li>Reducción de la masa muscular.</li> <li>Pérdida de masa ósea.</li> <li>Aumento de la cantidad de grasa corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mayor riesgo de deshidratación (a este cambio corporal se suma una menor percepción de la sed).</li> <li>Menores necesidades de energía (calorías).</li> <li>Pérdida de fuerza, debilidad muscular, mayor riesgo de caídas...</li> <li>Aumento de los requerimientos de calcio y vitamina D.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumir suficiente cantidad de líquido.</li> <li>Adaptar el aporte calórico a las necesidades.</li> <li>Consumir suficiente cantidad de proteínas.</li> <li>Mantener una ingesta adecuada de lácteos o de otros productos ricos en estos nutrientes. Consultar con un especialista la necesidad de tomar suplementos nutricionales.</li> <li>Prevenir o reducir el sobrepeso.</li> </ul>

## Decálogo para una alimentación saludable y sostenible

### 1. Debemos dar prioridad a los alimentos de origen vegetal.

Nuestra alimentación debe basarse sobre todo en el consumo de frutas, verduras, cereales (preferiblemente integrales), legumbres, aceite de oliva y frutos secos. Además, siempre que sea posible, deberíamos elegir **alimentos de**

proximidad y de temporada.

#### ¿Qué beneficios tiene consumir estos alimentos?

Estos alimentos además de ser **beneficiosos para la salud** por su aporte en vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra dietética y grasas cardiosaludables (tal es el caso del aceite de oliva, los frutos secos y el aguacate), son los que **menor impacto ambiental** generan. La

**fibra** dietética previene y mejora el estreñimiento, ayuda a mantener el peso corporal, a controlar los niveles de colesterol y glucosa, y a prevenir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Las frutas y verduras tienen, en general, un bajo aporte calórico y proporcionan una gran cantidad de **agua**, además de los nutrientes antes mencionados. La inclusión de una gran variedad de colores en estos grupos de alimentos proporciona distintos **componentes fitoquímicos** (sustancias químicas) beneficiosos para la salud.

Las **legumbres**, por su parte, se caracterizan por ser **alimentos económicos y sostenibles** (es necesaria menos agua para su cultivo que para la obtención de productos de origen animal) y son una excelente alternativa para reducir el consumo de carnes, porque son una buena fuente de proteínas. En caso de no tolerar bien las legumbres por las flatulencias que producen, estas se pueden triturar con un pasapurés que retira su cubierta.

#### ¿Por qué debemos consumir alimentos de temporada?

Los **alimentos de temporada** como su propio nombre indica solo están disponibles de manera estacional. Se trata principalmente de **frutas, verduras, setas, pescados y mariscos**. Estos productos de manera natural y por su ciclo biológico se encuentran en el **punto óptimo** de consumo en algún momento del año. Y en ese momento concreto tienen las **máximas propiedades organolépticas** (gusto, aroma, aspecto...). Además, como hay una mayor oferta son **económicamente más asequibles**. La obtención de estos productos es res-

petuosa con el **medio ambiente**.

#### ¿Por qué debemos consumir alimentos locales?

Los alimentos de zonas lejanas son recolectados cuando aún no están en su punto óptimo de maduración para que aguanten el trayecto. Por ello, sus características organolépticas (sabor, color, olor, textura...) no son tan buenas como las de los productos locales.

Por otra parte, la compra de alimentos locales **mejora la sostenibilidad y reactiva las economías rurales** ya que contribuye al mantenimiento del paisaje de los ecosistemas, y a que la riqueza se quede en el entorno local.

### 2. Los lácteos no están de más en la dieta.

Los lácteos son un grupo de alimentos muy interesante por ser ricos en calcio, además de otros minerales y también vitaminas. Además, son alimentos de fácil conservación y uso, y muchos de ellos no requieren masticación. En el caso de intolerancia a la lactosa, se puede optar por el consumo de leches fermentadas, yogures o lácteos sin lactosa, según el nivel de tolerancia.

### 3. El consumo de carne y pescado también puede ser sostenible.

Los pescados, tanto azules como blancos, y las carnes magras (pollo, pavo, conejo y partes magras de otros animales) son una **buena fuente de proteínas y vitaminas B12**. Debemos alternar su consumo con otros alimentos proteicos como son los huevos, las legumbres y los frutos secos. En el caso de las carnes rojas y carnes procesadas como los embutidos, su consumo debe ser moderado por su alto contenido en grasas saturadas, co-

lesterol y sal (en el caso de los embutidos); y por su alto impacto ambiental. Su producción genera una alta emisión de gases de efecto invernadero y necesita un elevado consumo de agua y recursos energéticos. A la hora de comprar estos alimentos debemos pensar en la **biodiversidad terrestre y acuática** para no comprometer su continuidad.

#### 4. El mejor aceite siempre es el de oliva.

Es importante priorizar el uso de **aceite de oliva virgen extra** de extracción en frío y preferiblemente del año siguiente a su recolección tanto para cocinar como para aderezar los alimentos, frente a otros aceites de semillas y otras grasas como la mantequilla. El aceite de oliva **realza el sabor de los alimentos** y proporciona componentes como los **polifenoles** (con propiedades antioxidantes) que no se encuentran en otros aceites y que tienen efectos cardiosaludables. El **aceite sobrante** que no vayamos a reutilizar, en lugar de tirarlo por la fregadera debemos depositarlo en **contenedores apropiados** para su reciclado.

#### 5. ¿Para beber? ¡Siempre agua!

Debemos **beber agua a intervalos regulares** a pesar de **no sentir sensación de sed**. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda un consumo medio de 30-35 ml de agua por cada kg de peso en personas adultas mayores, es decir, si una mujer pesa 60 kg, la recomendación de agua estaría entorno a 1,8-2,1 litros de líquido diarios. La ingesta total de agua es la suma del contenido de agua proveniente de diferentes tipos de bebidas y alimentos. Pero, como siempre, estas **necesidades de agua no deben generalizarse** ya que los requerimientos de agua dependen de la actividad física, de las condi-

ciones ambientales, de los hábitos dietéticos y tóxicos (consumo de tabaco o alcohol), y de los problemas de salud que pueda padecer cada persona.

Para alcanzar estas recomendaciones, podemos seguir los consejos de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) que hace hincapié en:

- Ingerir preferentemente **agua en las comidas y entre las mismas**, y en el caso de beber otras bebidas, se recomienda controlar el aporte calórico y de electrolitos de las mismas.
- **Mantener las bebidas a temperatura ambiente**, ya que cuando están muy frías o muy calientes se tiende a beber menos.
- Colocar la **cantidad de agua diaria** que debemos tomar en un **sitio visible**, para que no olvidemos tomarla.

Es muy importante **moderar o evitar** el consumo de **alcohol** por varios motivos:

- Con la edad somos **más vulnerables a sus efectos**. Ante una misma cantidad de alcohol, el grado de alcoholemia en personas adultas mayores es mayor que en jóvenes.
- El alcohol **reduce el apetito**, por lo que puede comprometer la ingesta de alimentos importantes en una dieta saludable.
- El alcohol **interacciona con algunas vitaminas y fármacos**.

Las recomendaciones en relación al consumo de alcohol no solo se refieren a las bebidas de alta graduación alcohólica, si no que también afectan al vino y a la cerveza. Investigaciones recientes han demostrado que el con-

sumo moderado de alcohol no aporta beneficios sobre la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en personas mayores. Y aunque en el test de Predimed (Ejercicio nº 1 de este capítulo) puntúa positivamente el consumo de 1 vaso de vino al día, no es aconsejable consumir alcohol. Y en quienes lo pueden consumir porque no padecen enfermedades que se agraven por el alcohol y no tomen medicamentos que interaccionen con el mismo, la recomendación es también la de: **"cuanto menos, mejor"**.

#### 6. Las recetas tradicionales y locales están de moda.

El **patrimonio gastronómico** de los pueblos es un aspecto importante de la sostenibilidad alimentaria. Estas recetas se basan en la temporalidad de los alimentos y muchas de ellas son **recetas de aprovechamiento** para evitar el desperdicio alimentario. Un ejemplo de receta tradicional y local son los potajes como las lentejas con arroz o los garbanzos con patatas.

#### 7. La dieta no puede ser estática, se tiene que adaptar a cualquier circunstancia.

Con la edad se producen **múltiples cambios** en nuestro cuerpo que afectan a:

- La composición corporal (disminuye el agua, la masa muscular y ósea y aumenta la masa grasa).
- Los cambios sensoriales (disminuye el sentido del gusto, del olfato...).
- La masticación, entre otros.

Estos cambios pueden afectar a nuestros estilos de vida, y en especial a

nuestra alimentación. Por lo que es muy importante **adaptar la dieta** de forma individualizada a las necesidades de cada persona.

#### 8. Los alimentos cuanto más repartidos estén a lo largo del día, mejor.

La recomendación general es realizar entre **4 y 6 comidas diarias**, y si, tenemos poco apetito es mejor hacer más de 6 comidas más pequeñas y que cada una ellas sea muy ligera. En cualquier caso, es importante no omitir el **desayuno**, ya que este nos proporciona la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Debemos procurar que **la cena** no sea muy copiosa, y que por lo menos **una de las comidas** diarias sea **caliente**.

#### 9. No hay que olvidar que comer es un placer.

La alimentación no solo nos proporciona la energía y los nutrientes que necesitamos, también puede ser un **momento agradable** para comunicarse, disfrutar de la compañía y reforzar vínculos afectivos. Debemos prestar atención no solo a lo que comemos, sino también a cómo, cuándo y con quién lo hacemos.

#### 10. ¿Sabes cuál es la regla de las 3Rs que podemos aplicar en alimentación y así contribuir a la sostenibilidad alimentaria?

- Reducir el desperdicio de alimentos.
- Reutilizar las sobras con seguridad (fomentar la cocina de aprovechamiento).
- Reciclar adecuadamente tanto los envases como los desperdicios alimentarios.



## Ejercicio nº 2

En el primer punto del Decálogo para una alimentación saludable y sostenible (dentro del capítulo **2.1 Recomendaciones: cómo planificar una alimentación saludable y sostenible**) hemos hablado sobre los productos locales. **¿Sabes de dónde vienen los alimentos que comes?**

A continuación te proponemos un **RETO**. Anota en la siguiente tabla 10 alimentos etiquetados que tengas en casa. Acércate a la nevera, a la despensa, a los armarios..., y elige los que tengas a tu alcance.

Nombre del producto	Origen del producto
Por ejemplo, "garbanzos"	México
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

¿Cuántos de los 10 productos que has anotado han recorrido miles de kilómetros antes de llegar a tu mesa?

.....

En comparación con estos alimentos denominados "viajeros" o "kilométricos", los "locales" tienen como ventajas:

- generar una menor contaminación,
- fomentar el empleo local,
- frenar la pérdida de biodiversidad agrícola, y
- conservar signos de identidad significativos de nuestra cultura e historia.

A la vista de estos beneficios, te proponemos que **la próxima vez que hagas la compra te fijes** en el etiquetado, en concreto en el **lugar de procedencia de los alimentos**, e intentes seleccionar aquellos que sean de proximidad.

## 2.2 Mitos y falsedades sobre alimentación

En el ámbito de la alimentación son muy frecuentes los falsos mitos, las creencias erróneas que se transmiten de boca en boca hasta el punto de convertirse en una realidad. Comer es algo que hacemos a diario y resulta fácil dar nuestra opinión al respecto, utilizando teorías propias o ajenas. La mayoría de estos mitos **carecen de una base científica demostrada** y pueden hacer que dejemos de tomar ciertos alimentos e incluso poner en riesgo nuestra salud. A continuación desmontamos algunos de estos mitos, pero seguirán apareciendo nuevos. Así que recuerda que **la única receta mágica** en lo que respecta a alimentación consiste en **seguir una dieta equilibrada, moderada y sostenible**.

### **El pan integral engorda menos que el pan blanco**

**FALSO.** El aporte energético del pan blanco no es excesivamente mayor que el del pan integral: el pan blanco aporta 261 kcal por 100 g y el integral 221 kcal por 100 g. Sin embargo, dado que el pan integral tiene más fibra que el blanco (7,5 g / 100 g frente a 3,5 g / 100 g), cantidades equivalentes de ambos panes presentarán muy diferente efecto saciante (provocado, como sabemos, por la fibra). Además, el pan integral proporciona más vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que el pan blanco. Por tanto, decir que el pan integral por sí mismo engorda menos que el pan blanco es falso, lo que ocurre es que da lugar a una mayor sensación de saciedad y por tanto a un menor consumo de alimentos.

### **Beber agua durante las comidas engorda**

**FALSO.** La creencia popular dice que el agua engorda, sobre todo si se toma durante las comidas, porque provoca retención de líquidos. Sin embargo, el agua no engorda porque no proporciona calorías. No provoca retención de líquidos, al contrario, favorece el buen funcionamiento de los riñones y contribuye al equilibrio hídrico. Es muy importante tomar suficiente cantidad de agua al día, durante y entre comidas. En el punto 5 del Decálogo para una alimentación saludable y sostenible (dentro del capítulo **2.1 Recomendaciones: cómo planificar una alimentación saludable y sostenible**) has leído información sobre los requerimientos hídricos.

### **La fruta como postre engorda**

**FALSO.** La fruta aporta las mismas calorías independientemente del momento de consumo. El orden en el que se consumen los alimentos no influye en su aporte energético. Las frutas son alimentos saludables que nos aportan fibra, vitaminas, minerales y agua, entre otros nutrientes, por lo que deben formar parte de nuestra dieta diaria. Sin embargo, conviene descubrir cuál es el momento idóneo para cada persona: hay quienes prefieren tomarla después de comer, otros prefieren hacerlo antes de comer, y otros entre horas.

### **Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda**

**FALSO.** Esta creencia se basa en las dietas disociadas que consisten en no mezclar en la misma comida alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz,

pan, pasta...) con alimentos ricos en proteínas (carne, huevos, pescados...). Quienes recomiendan estas dietas argumentan que nuestro cuerpo no puede digerir bien esta combinación de nutrientes, lo cual no tiene base científica alguna. En la naturaleza es habitual encontrar alimentos que contienen ambos nutrientes, como por ejemplo, la leche o las legumbres. Quienes siguen este tipo de dietas disociadas pierden peso porque terminan comiendo menos, al tener que evitar mezclar ciertos alimentos. Sin embargo, estas dietas no son recomendables porque no promueven hábitos dietéticos saludables y pueden ocasionar deficiencias nutricionales.

### Los frutos secos engordan

**FALSO.** Los frutos secos se caracterizan por tener bajo contenido de agua y alta proporción de grasas cardiosaludables, lo que hace que su aporte calórico sea elevado (aportan entre 570 a 720 kcal por 100 g de alimento). Al ser alimentos con un alto aporte energético, deben consumirse en cantidades moderadas. Así una ración que equivale a 25-30 gramos o a un puñado, aporta entre 170 y 215 kcal. Sin embargo, son ricos en fibra, por lo que ejercen un efecto saciante. Su consumo habitual se relaciona con un menor riesgo de sobrepeso, un mejor perfil corporal graso (menor circunferencia de la cintura), y con la prevención de enfermedades cardiovasculares. Estos alimentos forman parte de la Dieta Mediterránea, y se pueden incluir en desayunos, meriendas, platos principales (por ejemplo, ensaladas), o acompañar a quesos, legumbres o cereales. En el capítulo **2.6 Recetario: sugerencias para desayunos y merien-**

**das** de esta guía encontrarás algunos ejemplos para incluir estos alimentos en tu dieta.

### Saltarse una comida adelgaza

**FALSO.** Si nos saltamos una comida llegaremos a la siguiente con más hambre y comeremos más. En general, se recomienda realizar entre 4 y 6 comidas diarias, pero el número y la frecuencia de las comidas deben personalizarse según el tipo de vida de cada persona. En cualquier caso, si se necesita perder peso se deben evitar, o reducir la cantidad de aquellos alimentos que aporten más calorías. Y en lo que respecta al número de comidas, a algunas personas les puede beneficiar comer con frecuencia para controlar el hambre y la ansiedad; mientras que a otras, por su ritmo de vida, les puede convenir hacer solo 3 comidas.

### Los productos light adelgazan

**FALSO.** Los alimentos light son aquellos a los que se les ha reducido alguno de sus componentes calóricos (azúcar, grasas, etc.) como mínimo en un 30%. Aunque los alimentos light tienen menor cantidad de un componente que proporciona calorías, lo realmente importante es el valor energético total del producto. Los alimentos light no ayudan a adelgazar por sí solos. Pero en el contexto de una dieta adecuada, pueden ayudar a controlar el peso. Siempre teniendo en cuenta la cantidad que se consume, porque en ocasiones la falsa creencia de que no engordan puede hacer que se consuman en mayor cantidad que sus semejantes no light.

### La sal engorda

**FALSO.** La sal no aporta calorías, por lo tanto no engorda. Sin embargo, si se consume sal en exceso aumenta la cantidad de sodio en el cuerpo y nuestro organismo para contrarrestarlo retiene más agua en el riñón para intentar diluirlo. Desde hace mucho tiempo se sabe que un consumo elevado de sal puede aumentar el riesgo de padecer hipertensión, un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular... e incluso obesidad. Sí, has leído bien, obesidad. Según los expertos, la cantidad de sal presente en un alimento puede influir en la cantidad que comemos, y si se trata de alimentos ricos en grasas, esta combinación puede aumentar el riesgo de sufrir obesidad. Por lo tanto, que la sal engorda puede considerarse una verdad a medias.

### No se debe tomar al mismo tiempo zumo de naranja y leche, porque la leche se corta y sienta mal

**FALSO.** La leche siempre se coagula cuando se introduce en un medio ácido, como es el caso de nuestro estómago. Esta coagulación forma parte del proceso de su digestión. Además, la acidez de nuestro estómago es siempre mucho más ácido que el de la naranja, por tanto, la leche siempre se coagula en el estómago, y no tiene por qué sentarnos mal, salvo que seamos intolerantes a la lactosa o alérgicos a la proteína de la leche.

### Todos los aceites vegetales son buenos para la salud

**FALSO.** "Vegetal" no siempre es sinónimo de "saludable". El aceite de coco

y de palma, siendo ambos alimentos de origen vegetal, son ricos en ácidos grasos saturados. Y un consumo excesivo de estos productos puede elevar los niveles de colesterol en sangre y aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Este tipo de aceites se utilizan con frecuencia en la industria alimentaria en galletas, productos de panadería, chocolates, etc., aunque su uso está disminuyendo poco a poco. En cualquier caso, el consumo de aceite de coco y palma, y de productos que los contienen debe realizarse de forma moderada u ocasional, en el contexto de una dieta saludable.

### La dieta vegana (vegetariana estricta) es la mejor para la salud

**FALSO.** La dieta vegana, es decir, aquella que no incluye ni carnes, ni pescados, ni huevos, ni leche ni derivados lácteos, y que se suele adoptar por razones éticas, no supone un problema para la salud siempre que esté bien programada. Sin embargo, si este tipo de dieta no está bien planificada, puede ocasionar carencias de algunos nutrientes esenciales como proteínas de alto valor biológico, vitamina B12, vitamina D, calcio, hierro y ácidos grasos omega-3. Para seguir este tipo de dietas, se aconseja poseer unos buenos conocimientos dietéticos, o la supervisión de un especialista.

### Los huevos son malos para el colesterol

**FALSO.** Un huevo mediano (de unos 58 gramos aproximadamente) aporta unos 200 mg de colesterol, concentrándose en su totalidad en la yema. Pero al contrario de lo que se ha creído durante muchos años, el consumo de huevos

no está relacionado con un aumento importante de los niveles de colesterol en sangre. Los principales factores dietéticos asociados al aumento del colesterol sanguíneo son las grasas saturadas y las parcialmente hidrogenadas (también conocidas como grasas *trans*). El

huevo a pesar de ser rico en colesterol, no lo es en grasas saturadas; de hecho, tiene más grasas insaturadas (beneficiosas para la salud) que saturadas. Por lo tanto se puede afirmar que la ingesta moderada de huevos no aumenta el riesgo cardiovascular.

## Ejercicio nº 3

**¿Cuánto sabes sobre mitos en materia de alimentación?** Comprueba tus conocimientos con el siguiente test (adaptación del test propuesto por José M. Capitán. Disponible en la web: <https://www.restauracioncolectiva.com/n/cuanto-sabes-sobre-mitos-alimentarios-comprueba-tus-conocimientos>):

1. Hay que comer varias raciones de frutas y verduras al día.

Mito  Realidad  No está tan claro

2. Beber agua con azúcar elimina las agujetas.

Mito  Realidad  No está tan claro

3. Hay alimentos incompatibles entre sí, como los que son ricos en proteínas respecto a los que son ricos en hidratos de carbono.

Mito  Realidad  No está tan claro

4. Los productos locales tienen menos impacto ambiental que los "kilométricos" (aquellos que han recorrido grandes distancias desde su lugar de origen hasta el de venta o consumo).

Mito  Realidad  No está tan claro

5. El consumo de alimentos ultraprocesados están asociados a un incremento del riesgo de padecer enfermedades como la obesidad.

Mito  Realidad  No está tan claro

Comprueba tus respuestas:

1. Hay que comer varias raciones de frutas y verduras al día.  
- **Realidad.** Es muy recomendable; no se trata de un mito, de hecho es una de las recomendaciones básicas para prevenir el cáncer. Además su consumo se asocia a un mejor control del peso corporal.

2. Beber agua con azúcar elimina las agujetas.  
- **Mito.** Esta medida no es eficaz. Lo que sí puede prevenir su aparición es entrenar de forma progresiva y tener una buena alimentación e hidratación.

3. Hay alimentos incompatibles entre sí, como los que son ricos en proteínas respecto a los que son ricos en hidratos de carbono.  
- **Mito.** Como hemos comentado antes en el mito "Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda", esta creencia carece de base científica. Tenemos capacidad digestiva suficiente como para digerir bien distintos tipos de alimentos consumidos a la vez.

4. El producto local tiene menos impacto ambiental.  
- **No está tan claro.** Desgraciadamente no tiene porque. Que un producto local sea sostenible depende del sistema de producción. No son precisamente sostenibles los siguientes ejemplos: un producto local de regadío en una zona donde llueve poco, o un producto local de invernadero en un país frío donde haya que usar energía para mantener caliente el recinto. Además, muchos productos tienen varios ingredientes que a su vez pueden tener distintos orígenes. Por lo que comer alimentos locales no siempre es más sostenible.

5. El consumo de alimentos ultraprocesados están asociados a un incremento del riesgo de padecer enfermedades como la obesidad.  
- **Realidad.** Los alimentos ultraprocesados tienen a menudo altos niveles de energía, sal, azúcares añadidos y/o grasas saturadas. El consumo excesivo de estas sustancias aumenta el riesgo de padecer obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.

Independientemente del número de preguntas que hayas acertado, te animamos a seguir aprendiendo e investigando, y a cultivar una actitud crítica para seguir cuidando tu salud.

## 2.3 Etiquetado de alimentos

El etiquetado de los alimentos envasados es clave a la hora de **decidir qué compramos y consumimos**. En él encontramos menciones, indicaciones, marcas, dibujos o signos relacionados con el producto. Existe una normativa a nivel Nacional y europeo para regular qué información debe aparecer en el etiquetado de alimentos envasados y cómo debe aparecer. Esta normativa tiene como finalidad **proteger la salud** de los consumidores y **garantizar su derecho a la información**.

### Menciones obligatorias del etiquetado de los alimentos (Reglamento (UE) 1169/2011)

- **Denominación** del alimento.
- Listado de **ingredientes**. Deben ir precedidas por un título que incluya la palabra "ingredientes". Deben aparecer todos ellos en orden decreciente según peso. En caso de alimentos que consten de un único ingrediente no es necesario.
- Ingredientes que pueden causar **alergias o intolerancias alimentarias**.
- **Cantidad** de determinados ingredientes.
- **Cantidad neta**. Cuando un alimento sólido incluye líquido como cobertura también aparece el peso neto escurrido.

- **Fecha de duración mínima o fecha de caducidad**. Las fechas de duración indican hasta qué momento los alimentos conservan sus propiedades nutricionales u organolépticas (aparición, textura, sabor...), siempre y cuando se conserven de forma adecuada. Los productos que indican "consumir preferentemente antes de" podemos consumirlos después de la fecha que se indica en el etiquetado sin riesgo para la salud, aunque se pierden cualidades nutricionales u organolépticas.
- **Condiciones especiales** que necesita el producto para su conservación y utilización.
- **Modo de empleo**. Es necesario indicarlo en el caso en que la falta de esta información dificulte el uso del alimento.
- **Grado alcohólico** en las bebidas con graduación superior al 1,2%.
- **Información nutricional**, por 100g de alimentos.
- Nombre o razón social y dirección de la **empresa**.
- País de origen o lugar de **procedencia**.

Toda la información obligatoria debe indicarse en un lugar destacado del producto, debe ser fácilmente localizable y visible, y debe poder leerse claramente.

## Información nutricional

La información nutricional de un alimento hace referencia a su aporte calórico y a ciertos nutrientes (grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal). Es **obligatorio incluir** datos sobre: valor energético, cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Además, esta información se puede completar con valores sobre: grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra dietética, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas). Los datos sobre el aporte de nutrientes se expresan por 100 g o 100 ml. Y de manera voluntaria se puede incluir además el dato de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio.

### Tres aspectos importantes a tener en cuenta:

- **Tamaño de la ración**: este dato es clave para interpretar la información nutricional del etiquetado. Si comes dos raciones de un alimento, estarás tomando el doble de las calorías y obteniendo dos veces la cantidad de los nutrientes.

- **Porcentaje de las IR**: esta información puede ayudarnos a determinar si un alimento es alto o bajo en un determinado nutriente. Lo que puede ser bueno o malo, según el nutriente de que se trate, por ejemplo, puede ser bueno si es alto el contenido en calcio, pero no tan bueno si es alto el contenido en grasas saturadas. No es un dato que deba incluirse de manera obligatoria.
- **Los nutrientes**: algunos deben consumirse de forma moderada porque aumentan el riesgo de padecer algunas enfermedades (grasas, sobre todo las saturadas, colesterol, sodio y azúcares); mientras que otros debemos consumirlos en cantidad suficiente para cuidar de nuestra salud (proteínas, calcio, fibra dietética, vitaminas...).

Entender la información nutricional del etiquetado y saber qué producto es mejor para nuestra salud no siempre es fácil. Por ese motivo se han ideado algunos sistemas que mediante colores o letras nos proporcionan de manera sencilla información sobre la **calidad nutricional** de los alimentos. Tal es el caso del Semáforo Nutricional y del Nutri-Score.

Valores medios por:		100 g	ración (40 g)	% IR*
Valor energético	1538 kJ / 371 kcal	1538 kJ / 371 kcal	146 kcal	17%
Grasas	21 g	21 g	12 g	18%
de las cuales: Saturadas	21 g	21 g	12 g	24%
Hidratos de carbono	10 g	10 g	0 g	0%
de los cuales: Azúcares	0 g	0 g	0 g	0%
Proteínas	22 g	22 g	8,5 g	17%
Sal	1,8 g	1,8 g	0,72 g	12%
Calcio	650 mg (18% VRN)	650 mg (18% VRN)	260 mg (33% VRN)	

**ALTO EN CALCIO** **375g**  
**ALTO EN PROTEÍNAS** **PESO NETO**

**Queso de mezcla curado.**  
INGREDIENTES: Leche pasteurizada desnatada (80% min.) y suero (5% min.), sal, cuajo, secuestante: cloruro cálcico y fermentos lácticos (leche). Cítricos: colorantes: E-225 y E-202 y colorante: E-172.  
Cítricos de la India: cascara.  
CONSERVACIÓN: Conservar entre 2 °C y 8 °C.  
MODO DE EMPLEO: Almacenar 10 minutos antes de su consumo. No consumir la corteza.  
Alérgenos: Contiene leche.  
Este envase contiene entre 8 y 10 raciones.

Es frecuente que un paquete de alimento contenga más de una ración.

El % de la ingesta recomendada se refieren a una ración de alimento.

Las calorías indicadas en la primera columna corresponden a 100 g de alimento, y las de la 2ª columna a una ración.

Fuente: Gosenje Ábalos (2019).

## Semáforo Nutricional

El Semáforo Nutricional es un sistema de colores que permite entender de forma rápida y sencilla la información nutricional más relevante. Este sistema proporciona información sobre el contenido en energía y nutrientes que no deben consumirse en exceso como son, los azúcares, las grasas, especialmente las grasas saturadas, y la sal.

La información del Semáforo Nutricional la podemos localizar en el frontal del envase y proporciona datos sobre:

- La **cantidad de calorías y nutrientes**.
- El **porcentaje** que supone la cantidad de cada nutriente **respecto a la IR** que una persona adulta necesita tomar a diario.
- La **valoración para cada nutriente** de lo que aporta ese producto en relación a lo que se necesita ingerir al día, a través de un código de colores. Un contenido bajo se indica con **color verde (<7,5% de la IR)**, un contenido medio se indica con **color amarillo (7,5-20% de la IR)** y un contenido moderado se indica con **color naranja (>20% de la IR)**. Los platos preparados con raciones superiores a 200 gramos tienen puntos de corte diferentes. Así, por ejemplo, mientras que un alimento cualquiera tendrá los nutrientes de color amarillo hasta un valor máximo del 20% de la IR, los platos preparados concebidos como una comida principal tendrán los nutrientes en amarillo hasta un valor máximo del 35% de la IR.

Como podrías imaginar ningún sistema

relacionado con la calidad nutricional de los productos es perfecto. Algunas de **las limitaciones del Semáforo Nutricional** son las siguientes:

- **Azúcares totales.** La información sobre azúcares que encontramos en el semáforo se refiere a los totales, es decir, tanto a los añadidos durante el procesado como a aquellos presentes de forma natural en el alimento. El azúcar presente naturalmente, por ejemplo, en frutas o en lácteos, no es perjudicial para nuestra salud. Por lo que un producto que tiene gran cantidad de fruta puede tener los azúcares en amarillo o naranja y sin embargo ser saludable.
- **Grasas totales.** En este apartado se incluyen todas las grasas, tanto las saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas) como las no saludables (saturadas y trans). Para evitar equivocarnos a la hora de interpretar el color y el porcentaje del semáforo, conviene fijarse sobre todo en las grasas saturadas. Aunque no todas las grasas saturadas son perjudiciales para la salud.
- **Cinco semáforos en uno.** El Semáforo Nutricional nos proporciona cinco indicaciones, un color para cada uno de sus componentes: calorías, grasas, grasas saturadas, azúcares y sal. Lo que no siempre facilita tomar una decisión. ¿Considerarías saludable, por ejemplo, un alimento que tiene tres componentes en verde y dos en naranja?

En cualquier caso, teniendo en cuenta que interpretar la información nutricional del etiquetado no es sencillo, el semáforo puede resultarnos de utilidad para **tomar decisiones en las siguientes situaciones:**

- Si alguien tiene un **problema de salud** por el que deba controlar el consumo de alguno de los componentes del semáforo, esta información puede ser importante. Por ejemplo, si a una persona le han prescrito una dieta baja en sal, debería fijarse en la aportación de sal que tiene el producto, y evitar aquellos que tengan color naranja y moderar el consumo de aquellos que tengan color amarillo para la sal.
- Aun no teniendo problemas de salud, es recomendable no abusar de **la sal, las grasas saturadas o el azúcar**, por lo que deberíamos mo-

derar el consumo de aquellos productos que tengan color naranja o amarillo en estos componentes del semáforo.

- Debemos ser conscientes de que aunque un producto tenga muchos componentes del semáforo en verde, no debe consumirse en cantidades ilimitadas. Ya que pueden contener otras sustancias que no sean beneficiosas para la salud y no se hayan valorado con el semáforo. Por lo que conviene fijarse bien en la **lista de ingredientes**.

No olvides que **en la moderación está el equilibrio**. El fin último del Semáforo Nutricional no es que no consumas alimentos que tienen algún valor en amarillo o naranja, sino que elijas aquellos que más benefician a tu salud. Y ante la duda, elige alimentos frescos frente a los procesados porque suelen ser más saludables.



Fuente: EROSKI S.Coop.

## Nutri-Score

Nutri-Score es un nuevo indicador que complementa al Semáforo Nutricional. Este sistema aporta una clasificación global del alimento en una escala de cinco niveles identificados con una letra y un color: A, verde oscuro; B, verde claro; C, amarillo; D, naranja claro; y E naranja oscuro. El círculo destacado de mayor tamaño es el que se refiere a la valoración de la calidad nutricional global del producto.

Las letras y colores se asignan según un algoritmo matemático que tiene en cuenta la composición nutricional por 100 g o 100 ml de alimento. Este indicador analiza la presencia de **componentes cuyo consumo excesivo resulta perjudicial para la salud** (azúcares, grasas saturadas, calorías y sal) y también la de **componentes beneficiosos** (frutas y verduras, legumbres, frutos secos de cáscara, fibra y proteínas).

Aunque Nutri-Score aporta ciertas ventajas frente al Semáforo Nutricional, también tiene limitaciones. Por ejemplo, un alimento típico de la Dieta Mediterránea como es el aceite de oliva (conocido por ser cardiosaludable) sale bastante mal parado al aplicar este índice. La solución pasa por hacer adaptaciones del cálculo del Nutri-Score a determinados alimentos cuya composición nutricional requiere de un tratamiento específico. Actualmente las autoridades sanitarias están trabajando en estos supuestos, como ocurre en otros países.

En cualquier caso, Nutri-Score, tal y como se aplica actualmente, puede ser útil para comparar la calidad nutricional de marcas distintas de una misma gama de productos. El consumidor pue-

de elegir un alimento etiquetado con los colores correspondientes a las letras A, B o C (del verde al amarillo) u optar por un producto con peor calificación y consumirlo en cantidades más pequeñas y/o con menor frecuencia. Lo ideal es combinar en el etiquetado nutricional de un producto, la valoración Nutri-Score y el Semáforo Nutricional. Ya que de esta manera se ofrece una valoración de la calidad nutricional global del producto y además de cada uno de sus principales nutrientes.



## Alérgenos en el etiquetado

La mayoría de las alergias alimentarias están asociadas al consumo de unos pocos alimentos como son la leche de vaca, los huevos, la soja, los crustáceos, y los frutos secos. Por este motivo la normativa del etiquetado de alimentos obliga a indicar su presencia.

En los **productos envasados**, la información sobre los alérgenos debe aparecer en la lista de ingredientes y se debe destacar para hacerlos más visibles que el

resto de ingredientes (por ejemplo, poniéndolos en negrita).

Si en el etiquetado no se incluye una lista de ingredientes, tiene que aparecer la mención "contiene" seguida de la sustancia que se necesita declarar, por ejemplo, "contiene huevo". En el caso de **alimentos no envasados** o que se envasan en el lugar de venta, los alérgenos deben estar identificados en los carteles que se colocan junto a los productos.

## 2.4 Menú semanal: cómo planificarlo, cantidades, técnicas culinarias, compra...

"¿Mañana qué comemos?" "¡Uf! Me da igual, lo que tú quieras" ¿Has tenido alguna vez esta conversación? Esto suele suceder cuando no planificamos nuestra comida. Al final se nos acaban las ideas y terminamos repitiendo varias veces a lo largo de la semana el mismo plato o similares. Seguir una alimentación saludable y equilibrada requiere planificar nuestras comidas, al igual que nos organizamos en otras facetas de la vida.

### Ventajas de planificar las comidas

#### 1. Ahorras dinero.

Irás en menos ocasiones a hacer la compra, lo que evitará que compres de forma impulsiva (llenando la cesta o el carro de productos que no necesitas). Además, siendo un poco previsor, puedes aprovechar los descuentos y promociones.

#### 2. Ahorras tiempo.

Puedes cocinar con antelación y congelar. Simplemente tendrás que descongelar de forma adecuada, calentar y consumir. Así, dispondrás de más tiempo libre para disfrutar con tu familia, amigos o contigo mismo. Evitarás tener que pensar todos los días en qué comer al día siguiente.

#### 3. Mejorarás tu salud.

Recurrirás con menos frecuencia a los productos precocinados y a la "comida rápida", por lo que tus comidas y las de tu familia serán más sanas y equilibradas.

A la hora de organizar tus comidas pueden resultarte de ayuda herramientas visuales como el Plato o la Pirámide de Alimentación Saludable que te explicamos a continuación.

## Pirámide de Alimentación Saludable

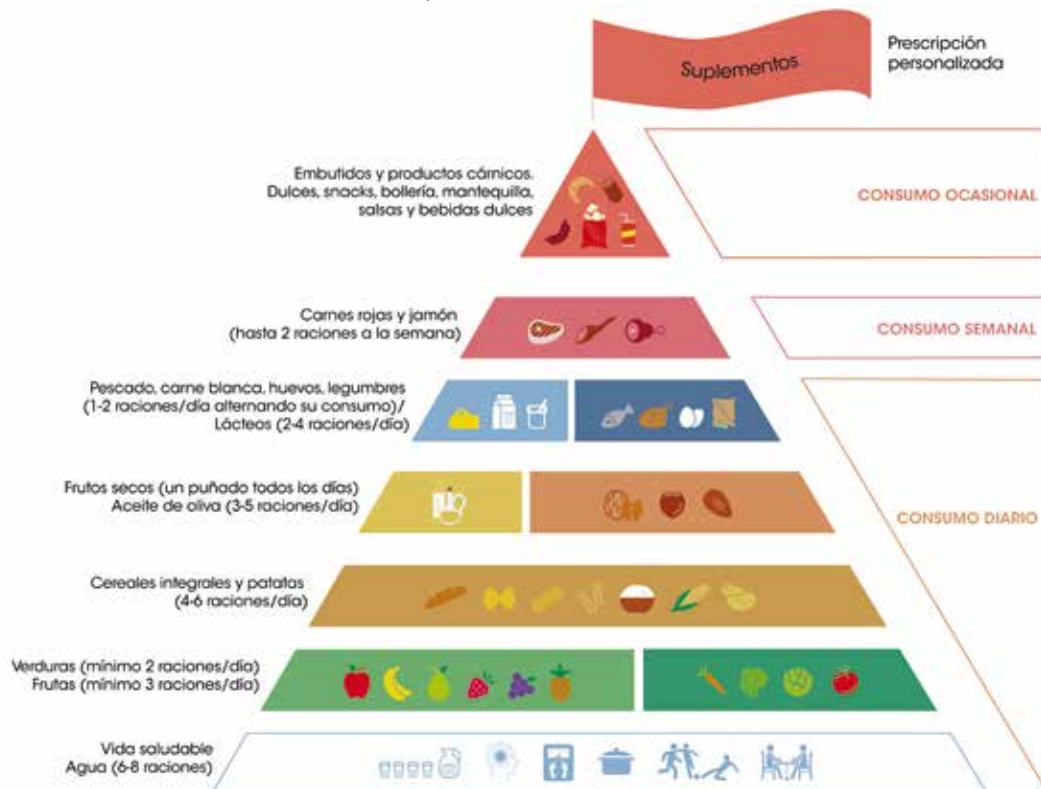
La Pirámide es una guía que proporciona recomendaciones para seguir una alimentación y una vida saludable. Se trata de una **herramienta de educación nutricional y de promoción de la salud**, basada en la evidencia científica. Esta guía aconseja que haya variedad, equilibrio y moderación en las cantidades de alimentos que consumimos, y hace especial hincapié en los productos que forman parte de la **Dieta Mediterránea** (como son las frutas y verduras, las legumbres, los cereales integrales, los pescados, los lácteos, los frutos secos y el aceite de oliva, entre otros).

En la base de la Pirámide encontrarás consejos relacionados con los estilos de vida saludables: hidratación, equilibrio

emocional, balance energético, técnicas culinarias saludables y actividad física. La parte media de la Pirámide muestra los alimentos que debes tomar diariamente: frutas, verduras, cereales integrales, patatas, aceite de oliva, frutos secos, lácteos, y pescados/carnes blancas/huevos/legumbres.

Y en la parte superior de la Pirámide encontrarás aquellos productos cuyo consumo debería ser semanal (carnes rojas y procesadas) u ocasional (embutidos, dulces, snacks, bollería industrial, mantequilla, salsas comerciales y bebidas azucaradas).

Las bebidas alcohólicas no se incluyen en la Pirámide de la Alimentación Saludable. Su consumo es opcional, y debe ser moderado y responsable.



Fuente: adaptación de la Pirámide de Equilibrio de EROSKI y de la Pirámide de la Alimentación Saludable para mayores de 70 años de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2004).



Fuente: Gosenje Ábalos (2019).

## El Plato

El Plato es otra herramienta visual que de forma esquemática nos explica cómo organizar comidas principales (comida de mediodía y cena) de forma sencilla y saludable. Como comprobarás en la imagen superior, se recomienda que:

- La mitad de lo que se consuma sean vegetales (verduras y frutas).
- Una cuarta parte cereales integrales.
- Otra cuarta parte alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados/mariscos, legumbres, huevos, frutos secos y/o lácteos).

## Formas de cocinar

Para seguir una alimentación saludable no deberías dar importancia solo al tipo y a las cantidades que consumes ya que tan importante como el qué es el cómo, es decir, la forma de cocinarlos y

de consumirlos, porque afecta a su sabor, color, textura... y también a su contenido en nutrientes.

A continuación te presentamos un listado con algunas técnicas culinarias ordenadas en función de la cantidad de aceite o grasa que se emplea en cada una de ellas (de menor a mayor):

- **Cocción al vapor:** ideal para cocinar verduras, patatas, pescados y mariscos. Aunque existen utensilios especializados para aplicar esta técnica, también podemos realizarla en una olla con agua y un colador mecánico, en el que se introduce el alimento. Apenas se pierden nutrientes.
- **Cocción en microondas:** la función principal de este electrodoméstico es calentar alimentos, pero cada vez se utiliza más como técnica culinaria. Permite preparar cremas de

verduras, salsas, pescados, pastas, arroces, incluso flanes y bizcochos. Ahorra tiempo de cocinado, pero dependiendo de qué vayamos a preparar no siempre es la mejor opción (por ejemplo, si queremos un asado crujiente es preferible hacerlo en el horno). En cualquier caso, con esta técnica las pérdidas de nutrientes son pequeñas.

- **Cocción en agua:** existen diversos tipos de cocción en agua como son el escalfado, escaldado, hervido, la cocción a presión... Cada una de ellas es adecuada para cierto tipo de alimentos. Según la temperatura y el tiempo de cocción las pérdidas de nutrientes pueden ser mayores o menores. En cualquier caso, conviene aprovechar el agua de cocción para evitar esas pérdidas.
- **Papillote:** esta técnica consiste en cocinar los alimentos envueltos, gracias al calor del vapor que se genera en su interior. Para formar los paquetes se puede utilizar por ejemplo, papel de aluminio, de horno, envases de silicona u hojas de plátano, yuca o de mazorcas de maíz. Los productos se cuecen en sus propios jugos. Se puede cocinar en el horno, en una vaporera, en el microondas o incluso en la plancha. Conserva muy bien los nutrientes y potencia los sabores.
- **Salteado:** para aplicar esta técnica puede utilizarse una sartén amplia o un wok. Se lleva a cabo con poca cantidad de grasa, a alta temperaturas y durante tiempos cortos. Es importante mover constantemente los

alimentos para evitar que su superficie se reseque. Además, los ingredientes deben trocearse pequeños y de un tamaño similar para que se hagan al mismo tiempo. Con el salteado se conservan bien las características organolépticas de los productos (textura, color, sabor...) y también los nutrientes.

- **Asado:** existen distintas formas de asar, al horno, a la plancha, a la parrilla... en cualquier caso lo que se pretende es que el producto quede dorado en el exterior y muy jugoso en el interior. Las pérdidas de nutrientes que se producen afecta sobre todo a las proteínas y a las vitaminas por efecto del calor.
- **Fritura:** consiste en cocinar el alimento en una grasa, habitualmente en un aceite vegetal (de oliva, girasol...), aunque también se puede utilizar manteca de cerdo u otras grasas. Con la fritura se consiguen sabores, colores y texturas atractivas, pero también se degradan vitaminas (por efecto de la temperatura). Esta técnica tiene la ventaja de que el producto se enriquece en el aceite o grasa de fritura, uno de los motivos por los que se recomienda utilizar aceite de oliva. Además, el aceite de oliva soporta mejor altas temperaturas y se deteriora menos en comparación con otros aceites, por lo que es ideal para freír.

No olvides incluir en tu alimentación también **productos crudos**, como verduras, fruta fresca y frutos secos, son beneficiosos para la salud y disminuyen el gasto energético debido al cocinado.

## Ejercicio nº 4

A continuación te proponemos planificar un menú semanal, en 8 sencillos pasos, teniendo en cuenta la Pirámide de Alimentación Saludable.

### Paso nº 1 - Escoge tus platos favoritos

Reúne a las personas con las que comes habitualmente, y prepara una lista de 15-20 platos (primeros y segundos platos), los que más os gusten. Procurad que los alimentos sean de temporada y locales, suelen ser más frescos y tienen más sabor. Una vez tengáis la lista preparada, clasificad los platos según el ingrediente principal, en las siguientes categorías:

- Verduras (cocidas, ensaladas, cremas y sopas).
- Hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, masas tipo pizza, croquetas, quiche).
- Carnes (pollo, pavo, conejo, cerdo, ternera, etc.).
- Pescados (blancos y azules) y mariscos.
- Huevos (revuelto, tortilla, escalfados, etc.).
- Legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, etc.).

Con la información que has anotado deberás cumplimentar la siguiente tabla, en la que debes incluir al menos dos o tres platos en cada columna.

LISTA DE PLATOS PARA MENÚ SEMANAL					
Platos con verduras como principal	Platos con hidratos de carbono como principal	Platos con carnes como principal	Platos con pescados/mariscos como principal	Platos con huevos como principal	Platos con legumbres como principal



### Paso nº 2 - Planifica comidas y cenas del día a día

En general, se recomienda realizar entre 4 y 6 comidas diarias, pero el número y la frecuencia de las comidas deben personalizarse según el tipo de vida que se lleve, las preferencias personales, etc. Habitualmente solemos realizar dos comidas principales (la comida de mediodía y la cena) y el resto de ingesta diarias suelen ser más ligeras (desayuno, media mañana, merienda, recena, etc.).

A continuación te proponemos planificar las comidas principales de una semana. Para ello deberás tener a mano la lista que preparaste en el paso anterior y la Pirámide de Alimentación Saludable (que hemos comentado anteriormente). Deberás combinar los platos (primeros y segundos platos) teniendo en cuenta las siguientes opciones:

A. Primer plato con verduras como ingrediente principal + segundo plato con carnes, pescados/mariscos, legumbres o huevos como ingrediente principal con guarnición de hidratos de carbono.

B. Primer plato con hidratos de carbono como principal + segundo plato con carnes, pescados/mariscos, legumbres o huevos con guarnición de verduras.

C. Plato único o combinado que incluya los tres tipos de alimentos (verduras; hidratos de carbono; carnes, pescados/mariscos, legumbres o huevos) (especialmente adecuado para cenas, que deben ser más ligeras).

Procura alternar carnes, pescados/mariscos, legumbres y huevos. Distribuye los platos que anotaste en el paso anterior en la siguiente tabla.

MENÚ SEMANAL	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida							
Cena							

Puedes acompañar comidas y cenas con un trozo de pan, integral preferiblemente (40 g aproximadamente) y para beber, tanto durante las comidas como entre ellas deberías tomar agua. En el apartado **2.7 (Recetario: propuesta para comidas y cenas)** de esta guía encontrarás algunos ejemplos de comidas sanas, nutritivas y sabrosas.

### Paso nº 3 - Planifica los desayunos

Para que el desayuno sea equilibrado y completo, se recomienda consumir un lácteo, un hidrato de carbono y una pieza de fruta fresca. Pero si no estamos habituados a consumir alguno de estos alimentos en el desayuno, no debemos preocuparnos, lo importante es que cumplamos con las recomendaciones diarias (ver Pirámide de Alimentación Saludable en el apartado **2.4 Menú semanal: cómo planificarlo, cantidades, técnicas culinarias, compra...**).

A continuación te mostramos algunos ejemplos para cada uno de estos grupos de alimentos.

- Lácteos: leche, yogur natural, queso fresco, etc.
- Hidratos de carbono (cereales integrales): pan fresco o tostado, cereales de desayuno sin azúcares añadidos, etc. (puedes acompañarlos con tomate, frutas desecadas o deshidratadas, frutos secos, aceite de oliva, etc.).
- Fruta fresca: naranja, manzana, etc.

Ahora te sugerimos que combines los productos anteriores para planificar un desayuno acorde a tus gustos y preferencias.

DESAYUNO para un día	
Lácteo	
Hidrato de carbono	
Fruta fresca	

#### • Paso nº 4 - Planifica qué tomar entre horas

Si piensas con antelación qué tomar en el almuerzo y en la merienda evitarás consumir lo primero que tengas al alcance y sobre todo productos que no sean saludables. En el capítulo **2.6 Recetario: sugerencias desayuno y merienda** de esta guía encontrarás algunos ejemplos de comidas sanas, nutritivas y fáciles de preparar. Para ir abriendo boca, te indicamos a continuación algunos grupos de alimentos que puedes incluir en estas ingestas (almuerzo y merienda):

- Fruta fresca entera, batida, compota, asada, etc.
- Frutas deshidratadas: pasas, dátiles, higos, etc.
- Frutos secos: nueces, avellanas, almendras, etc.

- Lácteos: leche, yogur, queso, etc.
- Bocadillos: pan integral con bonito/atún, salmón ahumado, queso, tortilla... acompañados de verduras (lechuga, tomate, cebolla, aguacate, untados como hummus, etc.).

Son muchas y variadas las posibles combinaciones de estos grupos de alimentos. Por ejemplo:

- Una fruta fresca y un puñado de frutas desecadas.
- Batido de fresas y plátano con leche.
- Yogur con frutos secos.
- Bocadillo con bonito, lechuga, tomate y aceitunas.
- Pan con nueces.

Ahora piensa en qué te gusta almorzar o merendar y anótalo en la siguiente tabla.

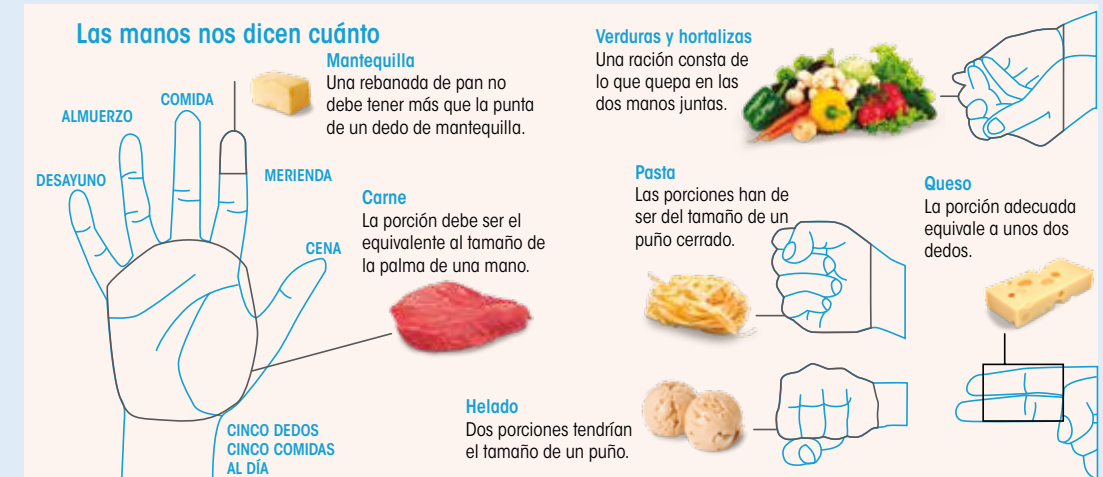
MENÚ SEMANAL	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida							
Cena							

### Paso nº 5 - Calcula las cantidades

Según el alimento, el tamaño de la ración varía. Te explicamos a continuación el **método de la mano** para estimar las cantidades que necesitarás de cada alimento o grupo de alimentos. Este método consiste en utilizar nuestras manos para calcular el tamaño de las raciones, así:

- La palma de la mano es la medida para la ración de proteínas de origen animal (carnes, pescados y mariscos).
- Un puño sirve para establecer la cantidad de arroz, pasta y otros cereales.
- La yema del dedo gordo equivale a una ración de mantequilla.
- Dos dedos equivalen a una ración de queso curado y de otras grasas.

- Las dos manos juntas corresponden a la ración de verduras.
- Los cinco dedos de la mano nos recuerdan que es conveniente hacer 5 comidas diarias.



Fuente: adaptación de Corisco (2014).

Por último, echa un vistazo a las tablas que has cumplimentado en los pasos 2, 3 y 4, y trata de estimar las cantidades que necesitarás de cada alimento o grupo de alimentos utilizando para ello el método de la mano. (Ver paso nº5).

### Paso nº 6 - Planifica la compra

Después de organizar todas las comidas semanales, tal y como lo has hecho en los pasos anteriores, ha llegado el momento de preparar la **lista de la compra**. Esta lista te permitirá comprar todo aquello que necesites, sin olvidarte de nada.

- **Anota los alimentos** por grupos (verduras, frutas, carnes, congelados...) o según dónde los vayas a adquirir (supermercado, hipermercado...) o lugar en el que se localizan en el supermercado, así ahorrarás tiempo. Repasa los productos que ya tienes en la despensa, en la nevera o en el congelador para evitar volver a comprarlos.
- Procura elegir **alimentos no procesados o mínimamente procesados**, es decir, carnes, pescados, verduras... y a poder ser **de temporada y de cercanía**. A la hora de seleccionar productos debemos guiarnos no solo por su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social.
- Incluye en la lista también **la cantidad** que necesitarás de cada producto.
- Una vez **en la tienda organiza tu ruta** según lo que vayas a comprar. Procura evitar aquellos pasillos que tienen productos que no necesitas. Tómate tu tiempo.

po para comprobar la fecha de caducidad y la de consumo preferente, y para ver la lista de ingredientes, el Semáforo Nutricional y el Nutri-Score. Empieza por los artículos que no necesitan refrigeración, y deja para el final los productos fríos y los congelados, así mantendrás la cadena de frío.

- **Evita ir con hambre** a la compra porque será más probable que adquieras alimentos no saludables o más cantidad de la necesaria.
- **Haz la compra en horarios en los que hay menos gente**, para que te lleve menos tiempo y encuentres más existencias.

### Paso nº 7 - Planifica cómo almacenar los alimentos

Una vez en casa, separa los alimentos que no necesitan frío, los refrigerados y los congelados. La etiqueta de los productos puede ayudarte a conseguir información sobre su conservación más adecuada.



Recomendaciones para mantener la despensa en orden:

- Sacar todo lo que tienes en el armario, vacía los estantes, y aprovecha para limpiarlos. **Retira lo que esté caducado o no vayas a comer.**
- El secreto de una despensa ordenada es la **visibilidad**. Cuando puedas, utiliza envases transparentes (por ejemplo, de cristal) que te permitan ver el contenido y la cantidad que queda, antes de abrir o comprar otro nuevo.
- Si dejas los alimentos en **bolsas**, asegúrate de **cerrarlas adecuadamente** con una pinza.
- **Establece un orden**: agrupa los alimentos similares por estantes, o bien los que se cocinan juntos (por ejemplo, pasta y salsas). Pon los alimentos recién comprados al fondo, y los más antiguos delante. Los productos que se usan a menudo, como los de los desayunos deben estar a la altura de los ojos. En la parte más alta puedes poner los alimentos que menos usas, y abajo los que más pesan (por ejemplo, los bricks de leche).

Consejos para **organizar los alimentos en la nevera**:

- Las **carnes y pescados** deben colocarse en la zona más fría que suele ser la que queda por encima del cajón de las verduras.
- Los **lácteos y embutidos** deben ponerse en la parte central porque no necesitan tanto frío. En esta zona pueden colocarse también los alimentos cocinados,

las sobras, los pasteles y los productos en cuyo etiquetado ponga "una vez abierto, consérvese en frío".

- Las **frutas y verduras** deben ir en los cajones correspondientes.
- La **puerta de la nevera** es la parte menos fría, allí se colocan las bebidas, mostaza, salsa de tomate, mantequilla...

Sugerencias para **organizar el congelador**:

- En el **primer cajón** almacena los productos que debes consumir más a corto plazo, ya que es el más accesible.
- Utiliza **recipientes herméticos** para evitar que los alimentos se deshidraten. Los alimentos ya cocinados introdúcelos fríos.
- **Agrupar los alimentos** por grupos: pescados, carnes, aves, verduras...
- **Revisa el congelador periódicamente** para quitar los alimentos que se hayan podido estropear.
- **Evita que se forme hielo** en las paredes del congelador, para ello abre la puerta solo lo necesario.

### Paso nº 8 - Aprovecha las sobras de comida y recicla

En ocasiones preparamos demasiada cantidad de comida o sencillamente nos sobra parte de lo que hemos cocinado. Conviene aprovechar estos restos para ahorrar y para reducir el impacto ambiental.

**Consejos prácticos** para aprovechar sobras de alimentos:

- Con pescados y mariscos puedes elaborar empanadillas, pimientos rellenos, pudín.
- Con verduras puedes preparar sopas y purés.
- Con carnes guisadas o asadas puedes hacer croquetas o bocadillos.
- Con legumbres puedes preparar pastas para untar.
- Con arroces y pasta puedes hacer ensaladas.

Y no olvides separar la **basura orgánica** en bolsas reciclables. Los restos de comida preparada, carnes, espinas de pescado, pieles de frutas y verduras, posos de café o restos de infusiones..., así como los papeles de cocina o servilletas sucias y los tapones de corcho se deben tirar al **contenedor que tiene la tapa marrón**.



## 2.5 Alimentos por temporadas

Un aspecto clave para seguir una alimentación saludable y sostenible es seleccionar productos de temporada, es decir, aquellos que se han recogido o capturado en su momento óptimo.

### Los productos de temporada son buenos para:

- **Nuestra salud**, porque son más nutritivos (contienen más vitaminas y minerales).
- **Nuestro bolsillo**, porque su disponibilidad es mayor y, por tanto, son más baratos.

• **Nuestros sentidos**, porque organolépticamente están en su mejor momento, son más sabrosos y presentan el mejor olor, color y textura.

• **Nuestro entorno**, sobre todo si son de producciones locales, porque protegen el medio rural, la biodiversidad, el desarrollo económico y social, así como el patrimonio cultural y gastronómico.

A continuación, encontrarás los calendarios de frutas, verduras, pescados y mariscos que te permitirán conocer cuál es la mejor época de consumo de cada alimento.



### Frutas por temporadas (ordenadas alfabéticamente)

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aguacate					✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Albaricoque				✗	✓	✓	✓	✓	✗			
Breva						✓	✓					
Arándano							✓	✓	✓			
Caqui	✗								✗	✓	✓	✓
Castaña										✓	✓	✓
Cereza				✓	✓	✓						
Ciruela					✗	✓	✓	✓	✗			
Chirimoya	✗								✗	✓	✓	✓
Frambuesa					✗	✓	✓	✓	✓			
Fresa		✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Frutos secos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Granada									✓	✓	✓	
Grosella				✓	✓	✓						
Higo							✓	✓	✓			
Kiwi	✓	✓	✓	✗					✗	✓	✓	✓
Limón	✓	✓	✓	✓	✓	✗				✗	✓	✓
Mandarina	✓	✓	✓	✗						✗	✓	✓
Mango							✗	✓	✓	✓	✓	
Manzana	✓	✓	✓				✗	✓	✓	✓	✓	✓
Melocotón				✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗		
Melón					✗	✓	✓	✓	✓	✗		
Membrillo							✗	✓	✓	✗		
Mora								✓	✓			
Naranja	✓	✓	✓	✓	✗					✗	✓	✓
Nectarina				✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗		
Níspero			✗	✓	✓	✓	✗					
Paraguay						✓	✓	✓	✗			
Pera	✓	✓	✓			✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Plátano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Piña	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pomelo	✓	✓	✓	✗							✗	✓
Sandía					✗	✓	✓	✓	✗			
Uva								✗	✓	✓	✓	✓

✓: Mejor época de consumo; ✗: Temporada de recolección temprana o tardía

Fuente: adaptación de Equipo investigador "Alimentación sostenible" de la UPV/EHU (Arroyo-Izaga y col.) (2017), Soy de temporada (2017), Elika (2019), Gosenje Ábalos (2019), Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) (2019), Nirea.(s.f).

### Verduras por temporadas (ordenadas alfabéticamente)

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aelga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Achicoria	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Ajo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alcachofa	✓	✓	✓	✓	✓					✗	✓	✓
Apio	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Apio-nabo	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Batata										✓	✓	
Berenjena							✓	✓	✓	✓		
Berza	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Borraja						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Brócoli	✓	✓	✓	✓	✗	✗			✗	✓	✓	✓
Calabacín						✓	✓	✓	✓	✓		
Calabaza			✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Cardo	✓	✗									✓	✓
Cebolla	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Cebolleta					✓	✓	✓					
Champiñón					✗				✗	✗	✓	
Cogollo					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Col	✓	✓	✓	✗				✗	✗	✓	✓	✓
Coles de Bruselas	✓	✓	✓							✗	✗	✓
Coliflor	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Endibia	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
Escarola	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Espárrago			✓	✓	✓	✗						
Espinaca	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
Guisante			✓	✓	✓	✗						
Haba			✓	✓	✓							
Hinojo									✓	✓	✓	✓
Judía verde				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗		
Lechuga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maíz								✗	✓	✗		
Nabo	✗	✗	✗	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Patata						✓	✓	✓	✓	✓		
Pepino						✓	✓	✓	✓	✓		
Pimiento						✓	✓	✓	✓	✓		
Pocha								✓	✓			
Puerro	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rábano					✓	✓			✓	✓	✓	
Remolacha	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Romanesco	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Rúcula					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Setas					✓				✓	✓	✓	
Tomate					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Trufa	✓	✓										
Zanahoria	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

✓: Mejor época de consumo; ✗: Temporada de recolección temprana o tardía

### Pescados y mariscos por temporadas (ordenadas alfabéticamente)

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Sep	Oct	Nov	Dic
Almejas				✓				✓	✓	✓		✓
Anchoa o boquerón				✓	✓	✓	✓					
Anguila			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Angula	✓	✓	✓	✓								✓
Atún			✓	✓	✓	✓						
Bacaladilla			✓	✓	✓	✓						
Bacalao	✓	✓	✓	✓	✓							✓
Besugo	✓	✓	✓									✓
Berberechos	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
Bonito						✓	✓	✓	✓	✓		
Bogavante					✓	✓	✓	✓				
Buey de mar							✓	✓	✓	✓		
Caballa o verdel		✓	✓	✓	✓							
Cabracho			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Calamares							✓	✓	✓			
Camarón	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Carpa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Centollo				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Chicharro o jurel				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Chipirón							✓	✓	✓			
Cigala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Congrio			✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
Dorada			✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
Gallo			✓	✓								
Gamba rosa											✓	✓
Langosta					✓	✓	✓	✓	✓			
Langostino					✓	✓	✓	✓				
Lenguado		✓	✓	✓								
Liba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lubina	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Mejillones	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Merluza				✓	✓	✓	✓					
Mero	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nécora					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ostras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Palometa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Percebe			✓			✓			✓			✓
Pulpo	✓								✓	✓		
Rape				✓	✓							
Raya			✓	✓	✓	✓						
Rodaballo				✓	✓	✓	✓					
Salmón	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Salmonete										✓	✓	✓
Sardinas					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Sepia				✓	✓							
Trucha	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vieiras	✓	✓	✓								✓	✓

✓: Mejor época de consumo

## Ejercicio nº 5

¿Sabes si los alimentos que comes son de temporada? Te proponemos un nuevo **RETO**. Anota en la siguiente tabla 10 frutas, verduras, pescados y/o mariscos frescos que tengas en casa. Anota el nombre del alimento en la primera columna y localiza en los calendarios anteriores si son o no de temporada.

Mes actual:.....		
Nombre del alimento	Producto de temporada (SI, NO)	Alternativa para aquellos productos que no sean de temporada
Por ejemplo, Mes actual: junio. Nombre del alimento: Naranja	NO	Pera
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

¿Cuántos de los 10 productos que has anotado son de temporada? .....

Vuelve de nuevo a la tabla y busca alternativas para aquellos alimentos que no sean de temporada (por ejemplo, en junio la naranja no es de temporada y podrías sustituirla por pera).

Te proponemos que la próxima vez que planifiques tus menús y prepares la lista de la compra trates de seleccionar productos de temporada.

## 2.6 Recetario: sugerencias para desayunos y meriendas

En este apartado encontrarás recetas para desayunos y meriendas. Estas recetas proceden de la web de EROSKI (disponibles en: <http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/>) y de Ekilibria de EROSKI (disponibles en: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/>). En cada una de ellas se indica: el número de personas para el que están calculadas las cantidades, el grado de dificultad, el tiempo estimado para su preparación, el precio estimado, un comentario dietético, el Semáforo Nutricional y el Nutri-Score.

Los precios se han calculado a partir de los publicados por EROSKI a fecha de mayo de 2019. El contenido nutricional se ha estimado con el software DIAL 2.12 y las ingestas que se han tomado como referencia son las de la Unión Europea (Reglamento (UE) 1169/2011). Para interpretar el Semáforo Nutricional y el Nutri-Score te recomendamos que revise el apartado **2.3 Etiquetado de alimentos**.

### Macedonia de frutas con yogur

**Ingredientes:** 4 yogures naturales; 1 pera; 1 manzana; 2 plátanos; 2 mandarinas.

**Elaboración:** En primer lugar, se pelan las frutas. Las peras y las manzanas se cortan en cuadraditos y los plátanos en rodajas. Los gajos de las mandarinas, o naranjas pequeñas, se cortan por la mitad. Las frutas ya cortadas se mezclan en un bol con un poco de zumo de limón que les da sabor y además evita que se oscurezcan. Los yogures naturales se distribuyen en 4 copas o cuencos. Antes de servir se colocan sobre estos cuencos la macedonia de frutas frescas.

**Comentario dietético:** Aunque la cantidad de azúcar que aporta esta receta es elevada, conviene recordar que se trata de azúcares presentes de forma natural en la fruta fresca, por lo que no son perjudiciales para nuestra salud. Podemos adaptar esta preparación utilizando frutas de temporada.

RACIONES: 4

DIFICULTAD



ELABORACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



0,49 €  
POR PERSONA



0,43 €  
POR PERSONA

### Yogur con frutos secos y copos de avena

**Ingredientes:** 1 litro de yogur natural entero (8 yogures); 140 g de frutos secos; 100 g de copos de avena; 50 g de uvas pasas.

**Elaboración:** Volcamos los yogures en un recipiente y removemos bien. Machacamos los frutos secos, picamos las uvas pasas, mezclamos con los copos de avena, y añadimos a los yogures.

**Comentario dietético:** Esta receta sencilla aporta proteínas de alto valor biológico, azúcares naturales (del yogur y las pasas), así como vitaminas y minerales. Si necesitas controlar la ingesta de grasas podrías sustituir los yogures enteros por desnatados.

RACIONES: 4

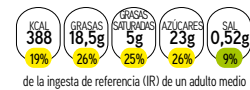
DIFICULTAD



ELABORACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



## Smoothie de kiwi, pera y plátano, con espinacas

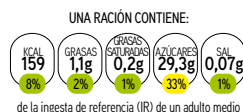
**Ingredientes:** 400 g de kiwi; 150 g de espinacas frescas; 400 g de peras jugosas; 2 plátanos; 100 ml de agua/hielo; 20 ml de zumo de limón.

**Elaboración:** Limpiamos y lavamos las hojas de espinacas. Pelamos y troceamos las peras (también podemos lavarlas y echarlas con la piel), los kiwis y los plátanos. Colocamos las frutas y espinacas junto con el agua o hielo en un vaso de batidora, agregamos el zumo de limón, y trituramos hasta conseguir una textura homogénea. Servimos recién elaborado, con una pajita y unos trocitos de fruta acompañando.

**Comentario dietético:** El efecto saciante de los batidos de frutas es menor en comparación con la fruta entera, porque no se mastica, lo que puede hacer que tomemos más cantidad en el mismo tiempo. El agua es la única bebida cuyo Nutri-Score es A, por ello y aunque se trata de una bebida de fruta, esta receta es B en Nutri-Score. Pero por lo demás, los batidos son mejor opción para tomar fruta que los licuados o zumos, porque se aprovecha la matriz alimentaria al completo (no se pierde la fibra). Pueden ser una alternativa al típico zumo de desayuno, cuando no apetece tomar fruta entera.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN 5-10'



0,99 €  
POR PERSONA

Pasión por una alimentación saludable y sostenible

0,60 €  
POR PERSONA



## Batido de plátanos con frutos secos

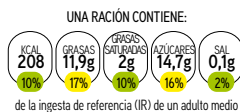
**Ingredientes:** 200 g de plátano pelado; 400 ml de leche semi-desnatada o entera; 20g de sésamo tostado; 1 lima; 50 g de avellana tostada.

**Elaboración:** Pelamos los plátanos y reservamos unas rodajitas para decorar. Trituramos el resto del plátano pelado, junto con la leche, un par de cucharadas de sésamo tostado, el zumo de media lima y una cucharada de avellanas tostadas. Hacemos esta mezcla en un vaso alto de batidora, hasta formar una crema. Presentamos el batido frío en una copa, y decoramos con unas brochetas de plátano, un poco de sésamo y unas avellanas tostadas. Es recomendable que la leche esté lo más fría posible para que de esta manera consigamos un refrescante batido natural.

**Comentario dietético:** Aunque la fruta batida es más saludable que en zumo, tiene menor efecto saciante que la fruta entera (por la falta de masticación), y si no controlamos bien las cantidades, es fácil que nos excedamos y tomemos grandes cantidades en una sola comida.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN 30'



Pasión por una alimentación saludable y sostenible

## Cremoso arroz dulce con uvas pasas y ciruelas

**Ingredientes:** 600 ml de leche; 50 g de arroz; 20 g de uvas pasas; 300 g de ciruelas; cáscara de medio limón; un palo de canela; canela molida.

**Elaboración:** En una cazuela mezclamos la leche, la piel de limón, el palo de canela y el arroz. Removemos todo con una espátula de madera y lo cocemos a fuego suave durante 45 minutos. A media cocción, añadimos las uvas pasas y las ciruelas peladas sin hueso y troceadas, y dejamos que siga cocinando, removiendo de vez en cuando hasta que quede cremosa la mezcla. Una vez cocinado el arroz cremoso, sacamos la piel de limón y el palo de canela, dejamos enfriar, y servimos en boles individuales espolvoreado con canela en polvo.

**Comentario dietético:** Esta receta aporta una cantidad elevada de azúcares (18 g), pero se trata de azúcares naturalmente presentes en los alimentos como las uvas pasas y las ciruelas maduras. Las frutas desecadas o deshidratadas y las frutas maduras son muy útiles para sustituir al azúcar añadido y evitar así sus efectos perjudiciales.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN 50'-1h



0,64 €  
POR PERSONA

0,61 €  
POR PERSONA



## Leche con cacao, copos de avena, frutos secos y manzana

**Ingredientes:** 800 ml de leche; 40 g de cacao puro soluble; 100 g de copos de avena; 100 g de frutos secos; 2 manzanas; canela molida (opcional, al gusto).

**Elaboración:** Lavamos bien las manzanas y troceamos. Mezclamos en un bol los frutos secos picados, los copos de avena y los trocitos de manzana. Calentamos la leche, añadimos y disolvemos bien el cacao puro. Vertemos la leche en los 4 tazones que vayamos a utilizar, y a continuación repartimos la mezcla de copos de avena, frutos secos y manzana.

**Comentario dietético:** Esta receta proporciona alimentos de todos los grupos que se recomienda incluir en un desayuno saludable (lácteos, cereales y fruta fresca). Como podemos comprobar en el Semáforo Nutricional, la cantidad de grasa es elevada, pero procede de fuentes alimentarias saludables como son los frutos secos y la leche. Es conveniente que el cacao en polvo tenga un alto porcentaje de cacao y un bajo contenido en azúcares añadidos. Si hay problemas de masticación, se pueden picar o moler los frutos secos para no tener que renunciar a su consumo.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN 30'



## Tostada de pan con tomate natural, aceite de oliva y tortilla francesa

**Ingredientes:** 125 g de pan tostado integral (4 rebanadas); 2 tomates; 4 huevos; 30 g de uvas pasas sin pepitas; 1 diente de ajo; 20 g de pistachos; 6 g de almendras tostadas (6 almendras); 40 ml de aceite de oliva; una pizca de sal.

**Elaboración:** Batimos los huevos y hacemos 4 tortillas francesas en una sartén con una gota de aceite de oliva. Cuando comience a cuajarse, ponemos a punto de sal y damos la vuelta. Después sacamos de la sartén y reservamos dejando que se temple un poco. Troceamos las tortillas en tiras y colocamos sobre las rodajas de tomate. Cortamos los extremos que sobren, para igualar, y servimos sobre un pan de hogaza tostado. Aliñamos el conjunto con un diente de ajo espolvoreado junto con unas uvas pasas sin semillas y unos pistachos y almendras troceadas.

**Comentario dietético:** Esta receta proporciona cantidades importantes de proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. El Semáforo Nutricional destaca un porcentaje considerable de grasas que proceden del huevo y del aceite de oliva. Estas grasas no son perjudiciales para nuestra salud si se consumen en cantidades adecuadas.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN -30'



UNA RACIÓN CONTIENE:



0,65 €  
POR PERSONA



Pasión por una alimentación saludable y sostenible

0,70 €  
POR PERSONA



## Tostada de pan con tomate y finas hierbas

**Ingredientes:** 250 g de pan de pueblo integral (8 rebanadas); 3 tomates; 10 ml de aceite de oliva; pimienta molida; orégano; albahaca; una pizca de sal.

**Elaboración:** Untamos las rebanadas de pan con el aceite, el tomate y las finas hierbas. Añadimos un poco de sal y las gratinamos en el horno. Una vez el pan esté tostado, se sacan del horno y se comen templadas.

**Comentario dietético:** El pan integral es rico en hidratos de carbono complejos, fibra dietética, vitaminas, minerales y compuestos fitoquímicos (sustancias químicas, no consideradas nutrientes, con efectos beneficiosos para la salud). Las hierbas aromáticas potencian el sabor de los alimentos, por lo que el uso de la sal es opcional. Además, esta receta incluye aceite de oliva, un aliado excelente contra las enfermedades cardiovasculares.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN 10-15'



UNA RACIÓN CONTIENE:



Pasión por una alimentación saludable y sostenible

## Queso fresco con kiwi y pistachos tostados

**Ingredientes:** 200 g de queso fresco tipo Burgos; 4 kiwis; 100 g de pistachos pelados.

**Elaboración:** Pelamos y troceamos los kiwis en pequeñas bolitas. Troceamos los pistachos y los salteamos en una sartén hasta dorarlos ligeramente. En un vaso o bol colocamos el queso troceado o batido, y encima salteamos con las bolitas de kiwi y los pistachos templados.

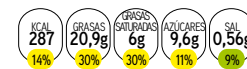
**Comentario dietético:** El queso fresco tipo de Burgos se caracteriza por un elevado contenido en agua, también proporciona proteínas, vitaminas y minerales. Los pistachos y el kiwi son también buenas fuentes de vitaminas y minerales. En el Semáforo Nutricional, la cantidad de grasas figura en amarillo, sin embargo, conviene destacar que proceden del queso y de los frutos secos y estas grasas no resultan perjudiciales para nuestra salud.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN -30'



UNA RACIÓN CONTIENE:



1,18 €  
POR PERSONA



0,27 €  
POR PERSONA



## Naranjas con canela

**Ingredientes:** 5 naranjas; 50 ml de zumo de naranja; 50 ml de zumo de lima o limón; canela molida.

**Elaboración:** Pelamos todas las naranjas menos una. Retiramos la piel blanca y las cortamos en rodajas finas. Recogemos el jugo que han soltado las naranjas al trocearlas en un cuenco y añadimos el zumo de la naranja reservada, la canela y el jugo de lima o limón. Disponemos las naranjas en una fuente y regamos con la mezcla, después de haberla mezclado bien. Introducimos en el refrigerador media hora antes de servir.

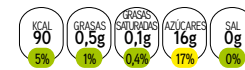
**Comentario dietético:** La canela, al igual que otras especias, potencia el sabor del plato y permite mantener su atractivo sin añadir azúcar. Con esta receta podemos consumir fruta entera de forma diferente a la habitual, y aprovechar todos sus nutrientes. La fibra de la fruta tiene múltiples beneficios: ayuda al tránsito intestinal, aumenta la sensación de saciedad, mejora la flora intestinal, entre otros.

RACIONES: 4

DIFICULTAD III ELABORACIÓN 5-10'



UNA RACIÓN CONTIENE:





## Magdalenas con arándanos sin harinas ni azúcares

**Ingredientes:** 400 g de garbanzos cocidos; 125 g de dátiles sin hueso; 3 huevos; 50 g de copos de avena; 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra; 1 cucharadita de extracto de vainilla; 1 sobre de levadura; 70 g de arándanos.

**Elaboración:** Ponemos los dátiles en un vaso con un chorro de agua (sin llegar a cubrirlos) y llevamos al microondas a máxima potencia unos 4 minutos. Escurrimos el agua. Batimos bien junto con los garbanzos cocidos. Añadimos el resto de ingredientes, salvo los arándanos, y volvemos a batir bien. Echamos los arándanos y los repartimos bien por toda la masa. Rellenamos los moldes de las magdalenas previamente engrasadas y hornearnos a 200°C durante 20 minutos. Comprobamos que estén hechas, sacamos del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla.

**Comentario dietético:** Esta receta es una alternativa a las magdalenas comerciales, que tiene la ventaja de no incluir azúcares añadidos ni harinas refinadas, lo que la hace más saludable. Y es una manera diferente de tomar legumbres. Los arándanos pueden reemplazarse por otras bayas o por frutas desecadas.

RACIONES: 8

DIFICULTAD  ELABORACIÓN  30-40'



0,50 €  
POR PERSONA



Pasión por una alimentación saludable y sostenible

0,25 €  
POR PERSONA

## Galletas de fruta y avena

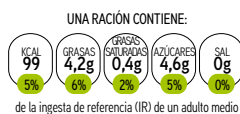
**Ingredientes:** 200 g de manzana o plátano maduros; 80 g de copos de avena; 50 g de almendras naturales; 1 cucharadita de canela molida; una pizca de sal (opcional).

**Elaboración:** Hacemos el puré de plátano con ayuda de un tenedor, o el de manzana batiéndolas o en compota. Mezclamos bien el puré con los copos de avena, la canela molida y la sal. Añadimos las almendras picadas y mezclamos bien. Precalentamos el horno a 180°C y ponemos un papel adecuado sobre la bandeja. Con cucharadas de masa hacemos galletas no muy gruesas, si hace falta rectificar la textura de la masa, añadimos fruta si está seca, o copos de avena si está blanda. Hornearnos 10 minutos, hasta que estén duras y doradas. Dejamos enfriar sobre una rejilla para que suelten la humedad y no se reblandezcan.

**Comentario dietético:** Esta receta es una alternativa saludable a las galletas industriales. Los datos nutricionales corresponden a las galletas elaboradas con plátano. Las grasas proceden de las almendras y de la avena, por lo que se consideran beneficiosas para la salud; y los azúcares son los que se encuentran de forma natural en la fruta madura.

RACIONES: 8

DIFICULTAD  ELABORACIÓN  30-40'



Pasión por una alimentación saludable y sostenible

## Tosta de salmón ahumado con aguacate

**Ingredientes:** 150 g de salmón ahumado; 1 aguacate maduro; 100 g de tomates cherry; 50 g de rúcula y lechugas variadas; 200 g de pan de chapata integral; 30 ml de aceite de oliva virgen extra; 10 ml de zumo de lima; una pizca de sal.

**Elaboración:** Pelamos el aguacate maduro y lo cortamos en finas láminas. Las colocamos sobre unas rodajas de pan de chapata ligeramente tostadas y untadas de jugos de tomate y un chorrito de aceite de oliva. Encima del pan y el aguacate disponemos las láminas de salmón ahumado, las hojas de rúcula, las lechugas variadas y la pulpa de tomate que ha sobrado tras untar el pan. En el momento de servir aliñamos con un hilito de aceite de oliva, con sal y unas gotas de zumo de lima.

**Comentario dietético:** El salmón es un pescado graso o azul que proporciona proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos omega-3. Pero al ser ahumado tiene un contenido elevado de sal, por lo que su consumo debe ser moderado. El aguacate por su parte tiene un alto contenido en grasas monoinsaturadas que son beneficiosas para la salud, y es también una buena fuente de vitamina E. Conviene tener en cuenta la temporalidad del aguacate (entre junio y octubre principalmente, aunque depende de la variedad).

RACIONES: 4

DIFICULTAD  ELABORACIÓN  5'



1,77 €  
POR PERSONA



0,69 €  
POR PERSONA

## Helado de yogur y cerezas

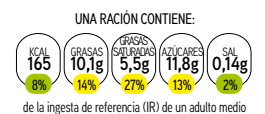
**Ingredientes:** 250 g de yogur entero natural tipo griego; 50 ml de leche entera; 2 yemas de huevo; 280 g de cerezas; una pizca de vainilla.

**Elaboración:** Calentamos la leche con una pizca de vainilla. Una vez que ha hervido, dejamos enfriar. En un recipiente aparte, batimos el yogur con las yemas de huevo y vamos agregando despacio la leche aromatizada hasta que quede homogénea. Pasamos la mezcla a un recipiente apto y congelamos. Es importante remover de vez en cuando para que no se cristalice hasta que tome consistencia de helado, durante 5 horas. Troceamos unas cerezas y mezclamos con el helado cuando está empezando a congelarse y tiene cierta densidad. Una vez congelado el helado, sacamos unas bolas y servimos en copas anchas acompañado de unas cerezas frescas que, mezcladas con los trocitos congelados, nos aportará un rico contrapunto.

**Comentario dietético:** Esta receta proporciona una cantidad elevada de calorías, por lo que se recomienda consumirla de forma ocasional. De todos modos, es más saludable que un helado comercial porque no tiene azúcares añadidos, y las grasas proceden de los lácteos y del huevo.

RACIONES: 4

DIFICULTAD  ELABORACIÓN  +2h



## 2.7 Recetario: propuestas para comidas y cenas

### Recetas de VERANO

#### Comida:

##### Ensalada Caprese con aguacate

**Ingredientes:** 2 tomates de ensalada maduros; 2 aguacates; 200 g de queso mozzarella en bola, fresco; 10 g de hojas de albahaca fresca; 1 diente de ajo; 30 ml de aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas soperas); 10 ml de vinagre de sidra; una pizca de sal.

**Elaboración:** Pela los tomates y el aguacate, quita el hueso, corta ambos en rodajas y mezcla en un bol de ensaladas. Corta la mozzarella también en rodajas o en bolitas y mezcla con el tomate y los aguacates. En un vaso de batidora pon las hojas de albahaca lavadas, el diente de ajo pelado, el aceite de oliva, unas gotas de vinagre y una pizca de sal. Tritura hasta conseguir una salsa homogénea, pero con algunos trocitos de hojas de albahaca que se vean. Aliña con esta salsa en el momento de servir la ensalada.



**4,17 €**  
POR PERSONA



##### Pollo en brocheta de verduras y frutas de verano

**Ingredientes:** 500 g de contramuslos de pollo (4 unidades); 200 g de cebolla; 100 g de pimiento verde; 2 zanahorias medianas; 2 dientes de ajo; 200 g de melocotón; 200 g de paraguayo; 30 ml de aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas soperas); una pizca de sal; 2 g de pimienta blanca; 50 ml de cerveza Lager.

**Elaboración:** Embadurna el pollo de aceite, sal y pimienta negra. Colócalo en una bandeja de horno sobre una base de cebolla, pimiento verde, ajo y zanahorias, todo pelado y troceado grueso. Introduce en el horno a 200° C durante 60 minutos. A medio asado agrega un vaso de cerveza y deja que se sigan cocinando los contramuslos y las verduras. Cuando falten 5 minutos para terminar el asado sube la temperatura a 225°C para que terminen de dorarse. En ese momento trocea los melocotones y paraguayos y dóralos en una sartén con aceite y una pizca de sal. Presenta en forma de brocheta: ensarta el contramuslo con las hortalizas asadas y las frutas como guarnición, con los jugos del asado.

**Pan integral:** 40 g.

**Fruta fresca de temporada:** 100 g de ciruelas.

RACIONES: 4

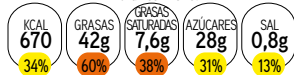
DIFICULTAD



ELABORACIÓN



Una ración de comida (1er plato, 2º plato, pan y fruta) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio

#### Cena:

##### Tortilla de calabacín

**Ingredientes:** 1 calabacín; 1 cebolla; 6 huevos; 50 ml de aceite de oliva virgen extra (5 cucharadas soperas); una pizca de sal.

**Elaboración:** Si el calabacín tiene la piel fina, no es necesario pelarlo. Lava el calabacín antes de trocearlo en rodajas finas. Pela la cebolla y córtala en brunoise (cuadraditos pequeños). En una sartén calienta el aceite de oliva y en este aceite pocha la cebolla cortada en brunoise. Una vez cocinada la cebolla añade las rodajas de calabacín y deja cocinar el conjunto durante 4 minutos. Pon a punto de sal y escurre en un colador el aceite del pochado de las verduras. Bate los huevos y mezcla con la cebolla y el calabacín cocinados, y en una sartén con un poco del aceite anterior, a fuego lento cuaja la tortilla vuelta y vuelta.

**Pan integral** 40 g.

**Fruta fresca de temporada:** 150 g de melón.

RACIONES: 4

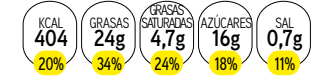
DIFICULTAD



ELABORACIÓN



Una ración de cena (plato completo, pan y postre) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio

**1,88 €**  
POR PERSONA



**Comentario dietético del menú diario (comida+cena):** El color mayoritario de los Semáforos Nutricionales es el amarillo por tratarse de platos completos, que aportan mayor cantidad de energía y nutrientes que si solo fuera un primer plato o segundo plato. Resulta interesante por la cantidad de vitaminas, minerales y fibra que aportan las verduras, junto con las proteínas de alto valor biológico del pollo y el huevo. Además, la receta del pollo en brocheta es una manera atractiva de tomar verduras y frutas.

En este apartado encontrarás algunas propuestas de menús para comidas y cenas según estaciones del año. Estas recetas proceden de la web de EROSKI (disponibles en: <http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/>) y de Ekilibria de EROSKI (disponibles en: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/>). En cada una de ellas se indica: el número de personas para el que están calculadas las cantidades, el grado de dificultad, el tiempo estimado para su preparación, el precio estimado, el Semáforo Nutricional para cada comida (comida de mediodía o cena) y un comentario dietético por cada menú.

Los precios se han calculado a partir de los publicados por EROSKI a fecha de mayo de 2019. El contenido nutricional se ha estimado con el software DIAL 2.12 y las ingestas que se han tomado como referencia son las de la Unión Europea (Reglamento (UE) 1169/2011). Para interpretar el Semáforo Nutricional te recomendamos que revises el apartado **2.3 Etiquetado de alimentos**.

## Recetas de OTOÑO

### Comida:

#### Endibias con remolacha y queso de cabra

**Ingredientes:** 8 endibias; 50 g de remolacha; 100 g de queso de cabra tierno; 40 ml de aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas soperas); cebollino; una pizca de sal.

**Elaboración:** Cuece las endibias con agua abundante y sal durante 15 minutos y una vez cocidas escúrrelas y colócalas en el plato de presentación. Coloca por encima remolacha troceada, unos taquitos de queso de cabra, espolvorea con sal y cebollino troceado y por último aliña con unas cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Sirvelo al instante.



**5,03 €**  
POR PERSONA

RACIONES: 4

DIFICULTAD



ELABORACIÓN



Una ración de comida (1er plato, 2º plato, pan y fruta) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio

Pasión por una alimentación saludable y sostenible



#### Conejo guisado con guarnición de cuscús

**Ingredientes:** 500 g de conejo; 150 g de cebolla roja; 100 g de zanahoria; 150 g de champiñones; 2 dientes de ajo; 75 ml de vino blanco; una hoja de laurel; 70 g de cuscús; 40 ml de aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas soperas); sal.

**Elaboración:** Trocea la cebolla en juliana y la zanahoria en rodajas. Pela los ajos y déjalos enteros. Trocea el conejo cortando sus extremidades y el costillar en dos, y extrae sus vísceras. Sala ligeramente los trozos y pásalos por harina. Fríelos en una cazuela hasta que se doren. Incorpora las verduras, la sal, el vino, el caldo y el laurel. Mezcla todo y deja que hierva. Deja cocinar el preparado una hora a fuego lento. En el último momento espolvorea con un poco de perejil picado. Para elaborar la guarnición de cuscús, primero dóralo en una olla con un poco de aceite de oliva, y remueve para que se tueste por igual y no se queme. Cuando esté ligeramente dorado, se escalfa con el caldo en ebullición, se apaga el fuego y se deja la cazuela tapada durante diez minutos. Después, trabaja el cereal con un tenedor de palo (o con la mano) para soltar el grano y aderézalo con aceite de oliva.

Pan integral: 40 g.

Fruta fresca de temporada: 100 g de mango.

Pasión por una alimentación saludable y sostenible

### Cena:

#### Salmonetes y verduras asadas al papillote

**Ingredientes:** 500 g de salmonetes; 100 g de judías verdes; 100 g de setas; 100 g de zanahoria; 100 g de puntas de espárragos trigueros; 40 ml de aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas soperas); pimienta (5 bayas); una pizca de sal.

**Elaboración:** Limpia los salmonetes. Limpia y corta en tiras todas las verduras e introdúcelas juntas en un cazo con agua que justo las cubra y lleva a ebullición. Una vez que hayan hervido, sácalas del fuego y escúrrelas. Prepara 4 papeles de horno y sobre ellos coloca las verduras y en cada paquete uno o dos salmonetes (según tamaño). Pon una cucharada de aceite de oliva virgen extra sobre el salmonete, pimienta y sal. Cierra el papel de horno sobre sí mismo con doble-

ces hasta formar un paquete pero con espacio dentro para que se pueda hinchar. Si lo haces en el microondas, asegúrate que el papel sea apto. En este aparato se cocina el plato a potencia máxima en 5 minutos. Deja reposar 2 minutos y sirve en un plato sobre el mismo paquete retirado con un cuchillo la parte de arriba del papel.

Pan integral: 40 g.

Fruta fresca de temporada: 1 pera.

RACIONES: 4

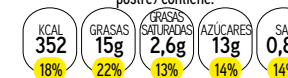
DIFICULTAD



ELABORACIÓN



Una ración de cena (plato completo, pan y postre) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio



**2,74 €**  
POR PERSONA

**Comentario dietético del menú diario (comida+cena):** En lo que respecta a la comida de mediodía, cabe señalar que el queso de cabra del primer plato proporciona una cantidad importante de grasas y también de sal. Por lo que se debería moderar su consumo, sobre todo en caso de padecer obesidad o hipertensión. El segundo plato de la comida tiene como ingrediente principal la carne de conejo que es sabrosa y puede prepararse con especias y hierbas aromáticas, lo que permite reducir la cantidad de sal añadida. Y por último, la técnica culinaria del plato de cena, el papillote, potencia los sabores de los ingredientes y permite elaborarlos con poca cantidad de aceite.

## Recetas de INVIERNO

### Comida:

#### Sopa de coliflor

**Ingredientes:** 800 g de coliflor; 1 cebolla; 1 puerro; 4 dientes de ajo; 40 ml de aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas soperas); pimentón; 100 g de patatas; 40 g de panecillos; una pizca de sal.

**Elaboración:** Cuece la coliflor y reserva el agua de cocción por una parte y la coliflor cocida por otra. En una cazuela elabora un sofrito con la cebolla, dos dientes de ajo y lo blanco del puerro y, antes de que se dore la verdura, agrega la mitad de la coliflor, las patatas peladas y troceadas y cubre con el caldo de cocción de la coliflor. Deja que el conjunto hierva durante 30 minutos y tritura hasta que quede una crema ligera. Agrega los trocitos de coliflor cocida, pon a punto de sal y sirve muy caliente con unos trozos pequeños de panecillos tostados y un refrito de los otros dos dientes de ajo con pimentón.

**3,67 €**  
POR PERSONA



#### Alubias blancas con alcachofas

**Ingredientes:** 250 g de alubias blancas; 200 g de alcachofas frescas; 100 g de cebolla; 1 diente de ajo; perejil; una hoja de laurel; 10 ml de aceite de oliva virgen extra (1 cucharada soperas); una pizca de sal.

**Elaboración:** Pon las alubias en remojo la noche anterior con agua fría sin sal. Al día siguiente, con ese mismo agua colócalas en una cazuela. Añade la cebolla picada, el laurel y un chorrito de aceite. Cubre con agua y cuécelas destapadas con calor suave. En una sartén sofríe el ajo picado, añade las alcachofas partidas en cuartos, saltéalas y por último añade el perejil. Cuando las alubias estén casi hechas, agrega el refrito de alcachofas y deja que dé un hervor todo el conjunto. Agrega un poco de azafrán pulverizado y continúa la cocción hasta que las alubias estén suaves y tiernas. Pon un poco de sal y deja reposar.

Pan integral: 40 g.

Fruta fresca de temporada: 1 naranja.

RACIONES: 4

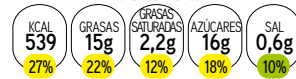
DIFICULTAD



ELABORACIÓN



Una ración de comida (1er plato, 2º plato, pan y fruta) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio



### Cena:

#### Lomo adobado con ensalada de escarola y setas

**Ingredientes:** 500 g de lomo adobado; 150 g de setas shiitake; 1 cebolla roja; 2 dientes de ajo; 40 ml de aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas soperas); 50 g de escarola; 20 ml de vinagre de manzana; una pizca de sal.

**Elaboración:** Saltea en una sartén caliente con aceite de oliva, la sal, la cebolla pelada y cortada en tiras, el ajo fileteado y las setas limpias y troceadas en tiras. Cocina vuelta y vuelta en una sartén con un poco de aceite de oliva las tajadas de lomo adobado. Une de dos en dos las tajadas de lomo y entre ellas el salteado de setas y cebolla. Sirve acompañado de unas hojas de escarola limpia y aliñada de aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.

Pan integral: 40 g.

Fruta fresca de temporada: licuado de pomelo (100 g) y mandarinas (2 unidades).

RACIONES: 4

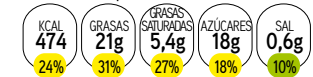
DIFICULTAD



ELABORACIÓN



Una ración de cena (plato completo, pan y postre) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio



**5,99 €**  
POR PERSONA

**Comentario dietético del menú diario (comida+cena):** Estas recetas son saludables. Para evitar las flatulencias que puedan ocasionar las alubias, pueden pasarse por un colador chino o pasapurés para eliminar los hollejos y mejorar también su digestibilidad. Por otro lado, la carne de la cena, el lomo de cerdo, es una carne no excesivamente grasa que proporciona nutrientes de interés como es la proteína, vitaminas y minerales. Para la preparación de esta receta no es necesario utilizar mucho aceite, ni mucha sal, la propia grasa del lomo hace que resulte sabrosa, y la cebolla y el ajo le proporciona potencia de sabor.

## Recetas de PRIMAVERA

### Comida:

#### Judías verdes redondas con tiras de puerro salteados

**Ingredientes:** 400 g de judías verdes redondas; 200 g de zanahoria; 1 cebolla; 2 puerros; 4 dientes de ajo; pimentón; 20 ml de aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas soperas); una pizca de sal.

**Elaboración:** Trocea las judías verdes en tres o cuatro trozos. En una cazuela con un poco de aceite de oliva, rehoga la cebolla y dos dientes de ajo, todo ello previamente picado en brunoise (picado en cuadradito pequeño). Añade la zanahoria cortada en cuadraditos a la cebolla sofrita. Sazona y rehoga todo el conjunto 10 minutos. Rehoga nuevamente e incorpora las judías verdes. Deja cocinar todo el conjunto 1 hora o hasta que las vainas estén cocidas y pon a punto de sal. Por otra parte, corta los puerros en finas tiras y los fríes en una sartén con un poco de aceite hasta que se doren ligeramente. En una sartén dora dos dientes de ajo y una vez dorados saca la sartén del fuego y agrega una cucharadita de pimentón e inmediatamente vierte sobre el guiso de vainas. Sirve las vainas junto a las tiras de puerros.

**4,15 €**  
POR PERSONA



Pasión por una alimentación saludable y sostenible



#### Merluza al horno

**Ingredientes:** 600 g de merluza fresca; 300 g de patatas; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; 100 ml de vino blanco; 40 ml de aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas soperas); una pizca de sal; unas hojas de perejil.

**Elaboración:** Elimina las escamas y aletas de la merluza. Límpiala por dentro y quita la cabeza. Trocéala en lomos sin espinas, sala ligeramente y reserva. Embadurna una bandeja de horno con aceite y dispón las patatas peladas y cortadas en rodajas, hasta cubrirla. Añade también la cebolla cortada en finas tiras. Sala y agrega un chorrito de aceite por encima. Precalienta el horno a 200°C, introduce la bandeja con las patatas y deja que se asen durante 20 minutos. Una vez asadas, saca la bandeja, tapa con papel de aluminio y deja que se terminen de cocinar así. Elabora una mezcla con los dientes de ajo cortados en brunoise, el vino blanco y el aceite de oliva y unta la merluza. Sálala ligeramente, coloca sobre una bandeja de horno e introduce en el horno durante 12 minutos a 200°C.

**Pan integral:** 40 g.

**Fruta fresca de temporada:** 150 g de sandía.

**RACIONES:** 4

**DIFICULTAD**  
|||

**ELABORACIÓN**  
🕒 +180'

Una ración de comida (1er plato, 2º plato, pan y fruta) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio

Pasión por una alimentación saludable y sostenible

### Cena:

#### Ensalada de rúcula con nectarinas

**Ingredientes:** 150 g de rúcula; 20 g de piñones; 200 g de nectarinas; 150 g de tomate cherry; 30 ml de aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas soperas); 10 ml de vinagre; 5 g de miel; pimienta; una pizca de sal.

**Elaboración:** Lava y escurre las hojas de rúcula. Corta, en trozos regulares, la nectarina. Prepara una vinagreta de miel: mezcla bien, batiendo con fuerza, el aceite de oliva, el vinagre y la miel. Monta la ensalada en los platos, con la rúcula, los tomates cherry, los piñones y las nectarinas. Por último, vierte la vinagreta y salpimienta.



**2,90 €**  
POR PERSONA



#### Huevo escalfado con salsa de tomate y pimientos

**Ingredientes:** 4 huevos; 250 g de pimiento morrón; 250 g de pimiento verde; 50 g de cebolla; 300 g de tomate frito; una pizca de sal; 40 ml de aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas soperas).

**Elaboración:** Trocea en cuadraditos los pimientos verdes, rojos y la cebolla. Saltea todo y cuando estén blanditos añade la salsa de tomate y pon a punto de sal. Esta salsa distribúyela en 4 cazuelitas. Pon una cazuela con agua hirviendo y un poco de sal. Introduce de uno en uno los huevos en el agua y saca cuando se haya cuajado la clara. Pon en cada cazuelita un huevo y sirve todo muy caliente.

**Pan integral:** 40 g.

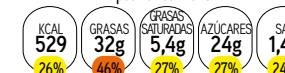
**Fruta fresca de temporada:** 100 g de cerezas.

**RACIONES:** 4

**DIFICULTAD**  
|||

**ELABORACIÓN**  
🕒 +45'

Una ración de cena (plato completo, pan y postre) contiene:



de la ingesta de referencia (IR) de un adulto medio

**Comentario dietético del menú diario (comida+cena):** Las judías verdes aportan agua, minerales y vitaminas, y junto con la merluza, rica en proteínas de alto valor biológico, constituyen una comida completa y saludable. En la cena, la ensalada combina diversos sabores como son el amargor de la rúcula con el dulzor de las nectarinas, haciendo que este plato resulte muy atractivo. Y el segundo plato de la cena nos permite consumir huevos sin añadir excesiva cantidad de aceite, preparándolos escalfados. Aunque los pimientos podemos comprarlos durante todo el año, su temporada óptima es el verano (de mayo a octubre), por lo que en primavera podemos sustituirlos por espárragos, por ejemplo. El Semáforo Nutricional, tanto de la comida como de la cena, muestra un elevado contenido en grasas, pero se trata de grasas saludables procedentes del aceite de oliva, los frutos secos y el huevo.

## 2.8 Bibliografía

- AECOSAN (2013). *Documento guía de preguntas y respuestas relativas a la aplicación del reglamento (UE) n°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor*. Disponible en: <http://eletiquetado-cuentamuchito.aecosan.msssi.gob.es/descargas.html>
- Alimentación Sostenible (2017). *Consumo responsable (productos locales, productos de temporada)*. Disponible en: <http://www.alimentacionsostenible.org/es/alimentacion-sostenible/que-es-una-dieta-sostenible/consumo-responsable-productos-locales-productos-de-temporada/>
- Álvarez Hernández, J., Cuenllas Díaz, A., Gómez Busto, F., López Ibor Alcocer, M.I., Mañas Martínez, M.C., Ruiz Hidalgo, D. y Sánchez Quiles, B. (2012). *Alimentación y nutrición saludable en personas mayores. Mitos y realidades*. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. Disponible en: <https://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20ALIMENTACI%C3%93N%20Y%20NUTRICI%C3%93N%20SALUDABLE.PDF>
- Arbones, G., Carbajal, A., Gonzalvo, B., González-Gross, M., Joyanes, M., Marques-Lopes, I., Marfín, M.L., Martínez, A., Montero, P., Núñez, C., Puigdueta, I., Quer, J., Rivero, M., Roset, M.A., Sánchez-Muniz, F.J. y Vaquero, M.P. (2003). *Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores: Grupo de trabajo "Salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición* (SEN). *Nutr Hosp* 18 (3): 109-137.
- Arroyo Izaga, M., Telleria Aramburu, N., Bermúdez Marín, N., Encinas Malagón, D., Telletxea Artzamendi, T., Rocandio Pablo, A., Rebato Ochoa, E. y Basabe Barañano, N. (2017). *Alimentación sostenible / Elikadura jasangarria*. Vitoria-Gasteiz: Editorial: Marta Arroyo Izaga.
- Basulto, J, Manera, M., Baladia, E., Misesrachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., Amigó, P., Rodríguez, V.M., Babio, N., Mielgo-Ayuso, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez, R., Sotos, M., Blanquer, M. y Revenga, J. Marzo de 2013 (última actualización: 8 de abril de 2013). *Definición y características de una alimentación saludable* [Monografía en Internet]. Disponible en: [http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion\\_saludable.pdf](http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf)
- Casa en orden [Internet]. *11 trucos para organizar tu despensa y mantener el orden*. Disponible en: <http://casaenorden.com/blog/2014/09/11-trucos-organizar-despensa-orden.html/>
- Consumer.es [Internet]. *Cómo organizar los alimentos en la nevera*. Fundación EROSKI. Disponible en: <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2012/08/20/211642.php>
- Consumer.es [Internet]. *Orden en el congelador, clave para la seguridad de los alimentos*. Fundación EROSKI. Disponible en: <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2014/03/19/219536.php>
- Corisco, M. (2014). *Come según el tamaño de tu mano*. El Mundo. Disponible en: <https://www.elmundo.es/cronica/2014/01/19/52da86bbe2704e5f538b4570.html>
- Dommuss [Internet]. *Planificar el menú semanal nunca ha sido tan fácil y ¡sano!* Disponible en: <http://blog.dommuss.com/planificar-el-menu-semanal/>
- Elika (2019) [Internet]. *Elika alimentación saludable. Alimentos de temporada*. Disponible en: <https://alimentacion-saludable.elika.eus/temporada/>
- Equipo investigador "Alimentación sostenible" de la UPV/EHU (Arroyo-Izaga y col., 2017) [Internet]. *Alimentación sostenible*. Disponible en: <http://www.alimentacionsostenible.org/es/alimentacion-sostenible/>
- EROSKI S. Coop. [Internet]. *Ekilibria*. Disponible en: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/>.
- EROSKI S. Coop. (2018) [Internet]. *Alimentos de temporada*. Disponible en: <https://www.eroski.es/inspirate/blog-eroski/calendario-los-alimentos/>
- EROSKI S. Coop. [Internet]. *Semáforo Nutricional*. Disponible en: <https://www.eroski.es/eroski-y-tu/salud-bienestar/semáforo-nutricional/>
- Federación Española de Nutrición (FEN) (2013) *Libro blanco de la Nutrición en España*. FEN. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/31032013124951.pdf>
- Food Standards Agency, FSA (2016). *Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets*. Disponible en: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/566251/FoP\\_Nutrition\\_labelling\\_UK\\_guidance.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/566251/FoP_Nutrition_labelling_UK_guidance.pdf)
- Galan, P., Gonzalez, R., Julia, C., Hercberg, S., Varela-Moreiras, G., Aranceta-Bartrina, J., Pérez-Rodrigo, C. y Serra-Majem, L. (2017). *El logotipo nutricional NutriScore en los envases de los alimentos puede ser una herramienta útil para los consumidores españoles*. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 2017; 23(2).
- Gosenje Ábalos, E. (2019). *Guía EROSKI para una alimentación saludable*. Eorrio (Bizkaia): EROSKI S. Coop.
- Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta Bartrina, J., Arijá Val, V., Maíz Aldalur, E., Martínez de Victoria Muñoz, E., Ortega Anta, R.M., Pérez-Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Rodríguez Marfín, A., Román Viñas, B., Salvador i Castell, G., Tur Marí, J.A., Varela Moreiras, G. y Serra Majem, L. (2016). *Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable*. *Nutr Hosp* 33 (8).
- Nirea [Internet]. *Calendario de productos de temporada - Nirea Itsasurra*. Disponible en: <http://www.nirea.eus/es/saborea-nuestros-productos/productos-de-temporada-mensual>
- No al cubo (2013) [Internet]. *Alimentos de temporada*. Disponible en: <http://noalcubo.org/index.php/ahorro/alimentos-de-temporada>
- Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) [Internet]. *Calendario de frutas y verduras*. Disponible en: <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>
- Rivera, A., Jaldón, J., García, I., Casado, L., Moreno, A.I., Morán, L.J. y Capitán, J.M. Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN) (2018). *Pirámide de la alimentación saludable y sostenible*. Disponible en: <http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2004). *Guía de alimentación saludable*. Madrid: SENC. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2018). *Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible. Capítulo 1: Recomendaciones alimentarias: cómo planificar una alimentación saludable*. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/81>
- Soy de temporada [Internet]. *Calendario. ¿Qué puedo comer este mes?* Disponible en: <https://soydetemporada.es>
- Troncoso González, A.M. y Ruiz López, M.D. (2017). *Información alimentaria al consumidor: Etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios*. En: Gil Hernández, A., Ártacho Martín-Lagos, R., Ruiz López, M.D. (Ed.), *Tratado de nutrición. Composición y calidad nutritiva de los alimentos* (pp. 735-748). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Zamora Navarro, S., Larqué Daza, E. y Pérez Llamas, F. (2005). *Errores, mitos y realidades en alimentación*. En: *Tratado de Nutrición. Nutrición en estado de salud* (tomo 3)(pp. 501-522). Madrid: Acción Médica.

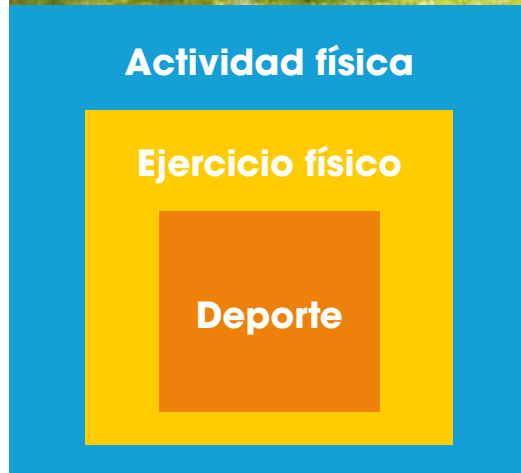
# 3. Pasión por una vida activa y un buen descanso

## 3.1 Beneficios de la práctica de actividad física y aspectos a tener en cuenta

### Actividad física, ejercicio físico y deporte

La **actividad física** se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos (músculos estriados unidos al esqueleto) que tiene un consumo de energía. Se trata de un concepto general que engloba una gran variedad de acciones tales como subir escaleras, hacer la compra de la semana, realizar ejercicio físico (actividad física sistemática y planificada llevada a cabo con el objetivo de mantener o mejorar el estado físico) o practicar cualquier deporte (actividad física reglada, competitiva e institucionalizada).

Algunas de las actividades aconsejadas en personas adultas mayores (de 65 años en adelante) consisten en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de rutinas diarias, familiares y comunitarias.



### Beneficios de la práctica de la actividad física

La práctica regular de actividad física nos aporta muchos **beneficios para la salud**, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social.



¿Por qué es buena la práctica regular de actividad física desde **el punto de vista físico**?

- Mejora las funciones cardiorrespiratorias: aumenta la capacidad pulmonar, disminuye las cardiopatías coronarias y el riesgo de sufrir infartos, reduce la hipertensión y la hipercolesterolemia, protege de los accidentes cerebrovasculares...
- Fortalece el aparato locomotor: mejora las funciones musculares y la movilidad articular, mejora la postura corporal y reduce el dolor de espalda, aumenta la salud ósea y previene la osteoporosis, reduce el riesgo de sufrir caídas...
- Mejora la composición corporal, ayuda a mantener el peso corporal y reduce el sobrepeso y la obesidad.

- Aumenta la salud y la autonomía funcional.
- Favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas.
- Disminuye la probabilidad de sufrir algunos cánceres, como el cáncer de colon y el cáncer de mama.

¿Por qué es buena la práctica regular de actividad física desde **el punto de vista psicológico**?

- Aumenta la autoestima y el estado de ánimo.
- Mejora el sentido del humor.
- Aumenta la agilidad mental.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Mejora la memoria y la atención.
- Facilita la conciliación de sueño.
- Mantiene la autonomía psíquica.

¿Por qué es buena la práctica regular de actividad física desde **el punto de vista social**?

- Favorece la ocupación activa del tiempo libre.
- Mejora la capacidad de relación, comunicación e interacción con el entorno.
- Evita la soledad (sobre todo si se practica en grupo o al aire libre).

# Ejercicio nº 1

A continuación te proponemos que respondas al Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) (disponible en: <http://youthrex.com/wp-content/uploads/2017/06/IPAQ-TM.pdf>).

Piensa en todas las actividades **intensas** que has realizado en los **últimos 7 días**, durante **por lo menos 10 minutos seguidos**. Las actividades físicas intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso que te hacen respirar mucho más intensamente de lo normal.

**1.** Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántas ocasiones has realizado actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

..... días por semana.

Si no has realizado ninguna actividad física intensa pasa a la pregunta nº 3.

**2.** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicaste a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

..... horas por día.

..... minutos por día.

Ahora piensa en todas las **actividades moderadas** que has realizado en los **últimos 7 días**. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que te hacen respirar algo más intensamente de lo normal. Piensa solo en aquellas que realizaste **durante por lo menos 10 minutos seguidos**.

**3.** Durante los **últimos 7 días**, ¿cuántos días hiciste actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, tenis por parejas, pasar el cortacésped o bailes de salón? No incluyas caminar.

..... días por semana.

Si no has realizado ninguna actividad física moderada puedes saltarte la pregunta nº 4.

**4.** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicaste a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

..... horas por día.

..... minutos por día.

En personas adultas mayores, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud deberías llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada o 150 minutos semanales de actividad física intensa o combinación de moderada e intensa. Estas actividades deben practicarse en sesiones de como mínimo 10 minutos.

A la vista de los datos que has anotado anteriormente, en las preguntas 1-4, comprueba si cumples con las recomendaciones de práctica de actividad física de la OMS. Es decir, si realizas al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Si cumples con las recomendaciones, ¡enhorabuena por cuidar de tu salud! Continúa haciéndolo. En el caso en el que no llegues a los mínimos recomendados, anota a continuación cuál/es crees que pueden ser los principales motivos.

Los principales motivos por los que no realizo suficiente actividad física son:

.....  
 .....  
 .....

Y por último, reflexiona y escribe qué podrías hacer para incrementar tu nivel de actividad física:

.....  
 .....  
 .....



## ¿Qué tipo de actividad física deberías practicar?

Antes de elegir cualquier actividad, es conveniente que reflexiones sobre tus intereses y necesidades personales. Es importante que elijas actividades que te gusten ya que siempre será más fácil mantenerlas durante un tiempo prolongado. No debes considerar la práctica de actividad física como un castigo, sino como placer. A la hora de elegir una actividad u otra, debes tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Instalaciones deportivas y otros espacios cercanos:** polideportivos, gimnasios, parques, vías verdes...
- **Las posibilidades económicas personales:** algunas actividades se rea-

lizan por libre y son gratuitas, otras no. La mayoría de los polideportivos municipales suele ofrecer actividades y precios especiales para las personas mayores.

- **La experiencia previa:** siempre será más fácil empezar a practicar alguna actividad que ya hemos probado anteriormente. A pesar de ello, nunca es tarde para explorar nuevas actividades.
- **Las características personales:** es importante ser consciente de las capacidades y de las limitaciones personales y elegir una actividad que vaya acorde con estas.
- **El tiempo disponible.**

## ¿Con qué frecuencia e intensidad deberías practicar actividad física?

Como hemos comentado anteriormente, la OMS recomienda practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Además, conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana, de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares. Estas recomendaciones en la práctica pueden dar lugar a distintos **programas de actividad:**

- A.** Dos horas y media de **actividad física moderada** a la semana + **ejercicios de fuerza muscular** 2 o más días por semana.

- B.** Una hora y cuarto de **actividad física intensa** a la semana + **ejercicios de fuerza muscular** 2 o más días por semana.
- C.** Combinación de actividad física moderada e intensa (por ejemplo: 60 minutos de actividad intensa + 30 minutos de actividad moderada a la semana) + **ejercicios de fuerza muscular** 2 o más días por semana.

En el capítulo **3.2 Ejercicios recomendados** de esta guía encontrarás ejemplos de cada una de estas actividades físicas. Por otro lado, las personas con problemas de movilidad deberían practicar actividad física para **mejorar su equilibrio y prevenir caídas** por lo menos 3 días a la semana, dentro de tus posibilidades.



## ¿Qué capacidades físicas deberías ejercitar para mejorar tu salud?

### 1. La capacidad cardiorrespiratoria o la resistencia.

Capacidad que permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Las formas más comunes de ejercitar la capacidad cardiorrespiratoria son caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, bailar... Es aconsejable realizar por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Estos ejercicios hacen que resulte más fácil caminar durante más tiempo, más rápido o cuesta arriba, y también realizar actividades diarias como hacer la compra o practicar algún deporte.

### 2. La fuerza muscular.

Es la capacidad que tiene el músculo de generar tensión contra una resistencia. En las sesiones de fortalecimiento muscular se deben realizar de 1 a 3 series de 8-12 repeticiones para cada ejercicio. En cada sesión, conviene incluir 8-10 grupos musculares (ejercicios). Estos ejercicios hacen que resulte más fácil hacer actividades diarias como levantarse de una silla, subir escaleras, cargar la compra de supermercado o jugar con los nietos. Además, los ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo también mejoran el equilibrio.

### 3. La flexibilidad.

Capacidad física que posibilita realizar movimientos con la máxima amplitud. Tiene dos componentes:

- La **elasticidad muscular**: referida a la capacidad del tejido muscular de alargarse y volver a la posición inicial cuando cesa la fuerza aplicada.
- El **movimiento articular**: las articulaciones son el conjunto de partes duras y blandas que unen dos o más elementos óseos permitiendo la movilidad de las piezas esqueléticas. Por lo tanto, la movilidad articular se refiere a la capacidad de movimiento de las articulaciones.

La flexibilidad se puede trabajar en sesiones dedicadas exclusivamente a esta capacidad física o en sesiones combinadas junto con otras capacidades. Los ejercicios de estiramiento, o de flexibilidad, conviene repetirlos de 3 a 5 veces durante cada sesión. Se debe estirar lentamente hasta alcanzar la extensión máxima sin que cause dolor y mantener esa posición de 10 a 30 segundos. A continuación, relajarse, descansar y repetir el ejercicio intentando estirarse un poco más. Durante los estiramientos hay que mantener una respiración pausada y relajada. Estos ejercicios proporcionan más libertad de movimiento para las actividades físicas y para actividades diarias, tales como vestirse o alcanzar objetos en una estantería.

### 4. El equilibrio.

Es la cualidad que nos permite mantener una posición corporal, estática o dinámica, frente a la acción de la gravedad. Realizar ejercicios que mejoren el equilibrio es importante para prevenir caídas, el riesgo de fracturas, esguinces y otro tipo de accidentes.

Antes de iniciar cualquier tipo de actividad física (ya sea una sesión de fuerza o un paseo), es importante realizar un **calentamiento** para que tanto el cuerpo como la mente se preparen. El calentamiento no solo mejora el rendimiento, sino que también reduce el riesgo de sufrir lesiones. Los ejercicios de movimiento articular que aparecen en el capítulo **3.2 Ejercicios recomendados** de esta guía son adecuados para el calentamiento.

Después de realizar una sesión de ejercicios, el esfuerzo realizado hace que las distintas estructuras del aparato locomotor, algunos órganos como el corazón y algunos sistemas como el respiratorio estén en un nivel de activación elevado. Para volver al estado inicial de forma progresiva y asegurarnos una buena recuperación, es recomendable terminar la sesión de actividad con unos **estiramientos estáticos** (ver el capítulo **3.2 Ejercicios recomendados** de esta guía).



## ¿Qué necesitarás para empezar a practicar ejercicio físico?

- **El reconocimiento médico**: antes de empezar a llevar a cabo cualquier rutina o planificación de actividad física conviene realizar una valoración de la condición física, tanto por razones de seguridad como por razones de eficiencia y control. Lo más importante es evaluar la resistencia cardiorrespiratoria, la composición corporal, la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Una vez tengas el apto médico, ya se estás listo para empezar.
- **Vestimenta**: utiliza ropa cómoda y holgada, adecuada a la temperatura del ambiente (ya sea exterior o interior). Ten a mano una gorra en ambientes soleados. En cuanto al calzado, este deberá ser flexible y con una amortiguación apropiada. El pie debe estar bien sujeto y estable.
- **Material deportivo**: las actividades propuestas en esta guía no requieren material específico ni costoso. Basta con tener una esterilla, pesas pequeñas (también se puede utilizar otro tipo de materiales como botellas de plástico rellenas con agua), alguna pelota, una silla y una mesa (o algún otro objeto que sirva de apoyo).

### 3.2 Ejercicios recomendados

#### Ejercicios físicos para practicar en el interior:

- Ejercicios para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria.

Requieren que el cuerpo esté constantemente en movimiento y, por lo tanto, lo más fácil es aprovechar el espacio exterior. A pesar de ello, si las condiciones climatológicas no acompañan o si se prefiere realizar la sesión en el interior, se puede utilizar una cinta de correr o una bicicleta estática (disponibles en los gimnasios y polideportivos), acudir a clases de aquagym, aquaerobic o gimnasia de mantenimiento, ir a sesiones de baile, etc.

- Ejercicios para mejorar la fuerza muscular.

La fuerza muscular se puede trabajar utilizando el peso del cuerpo o con diferentes materiales tales como:



Gomas elásticas  
Balones y pelotas  
Pesas

A continuación, encontrarás algunos ejercicios para mejorar la fuerza de los principales grupos musculares:

EJERCICIO	MÚSCULO EJERCITADO	EJEMPLO
Apretar una pelota blanda con las manos	Músculos de los dedos y antebrazo	
Flexión-extensión de la muñeca	Músculos del antebrazo	
Levantar los brazos. a) Frontal b) Lateral	Músculos del hombro (deltoides)	
Flexión-extensión del codo. Se puede realizar estando sentado en una silla	Brazo: bíceps	

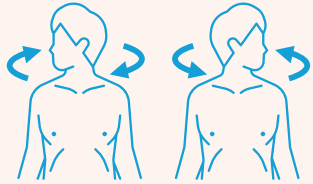
EJERCICIO	MÚSCULO EJERCITADO	EJEMPLO
Flexión-extensión del codo. Se puede realizar estando sentado en una silla.	Brazo: tríceps	
Levantarse de una silla	Brazo: tríceps	
Levantarse de una silla sin la ayuda de los brazos	Abdomen y muslos	
Levantar las piernas hacia atrás	Gluteos y parte inferior de la espalda	
Levantar las piernas hacia los lados; abducción-aducción	Muslos, glúteos	
Flexión-extensión de la rodilla	Piernas: isquiosurales	
Flexión-extensión de la rodilla	Piernas: cuádriceps	
Ponerse de puntillas	Piernas: gemelos	

• **Ejercicios para mejorar la flexibilidad:**

Ejercicios para mejorar el movimiento articular

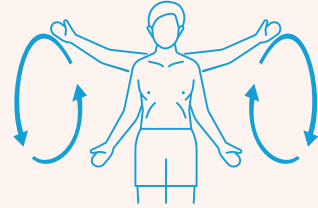
**Mover el cuello**

- a) Decir "no"
- b) Decir "sí"
- c) Decir "depende"



**Hombros:**

- a) Hacia adelante
- b) Hacia atrás



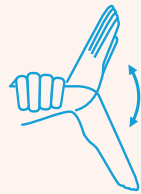
**Codos:**

- a) Flexión y extensión
- b) Realizar círculos (hacia un lado y a otro)



**Muñecas:**

- a) Flexión y extensión
- b) Realizar círculos (hacia un lado y a otro)



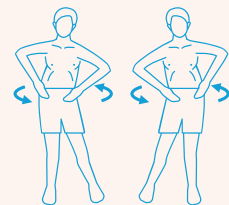
**Dedos de la mano:**

abrir y cerrar la mano



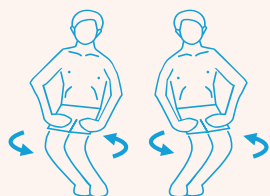
**Tronco:**

realizar círculos con la cadera (hacia un lado y a otro)



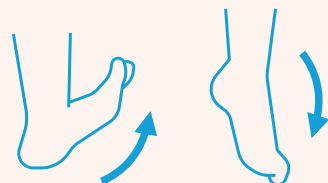
**Rodillas:**

realizar círculos (hacia un lado y a otro)



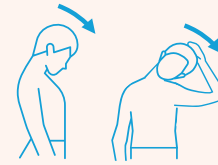
**Tobillos:**

- a) Flexión y extensión
- b) Realizar círculos (hacia un lado y a otro)



Ejercicios para mejorar la elasticidad muscular

**Cuello**



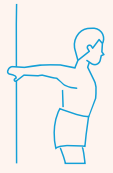
**Deltoides**



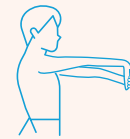
**Tríceps**



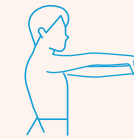
**Bíceps**



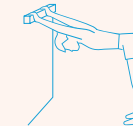
**Flexor de la muñeca**



**Extensor de la muñeca**



**Parte superior de la espalda y lumbares**



**Parte superior de la espalda y lumbares**



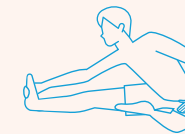
**Parte superior de la espalda y lumbares**



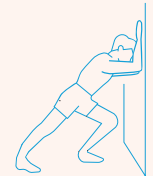
**Cuádriceps**



**Isquiotibiales**

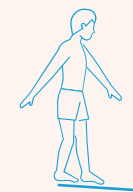


**Gemelos**

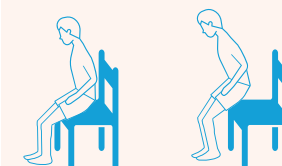


• **Ejercicios para mejorar el equilibrio:**

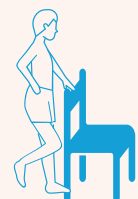
Caminar en línea recta. En cada paso, el talón debe tocar la parte delantera del otro pie.



Levantarse y sentarse en una silla sin utilizar las manos.



Poner todo el peso del cuerpo sobre una pierna. Luego cambiar de pierna. En caso de necesitarlo, es posible apoyarse en una silla, en una mesa, etc.



## Ejercicios físicos para practicar en el exterior:

Además de los ejercicios propuestos anteriormente, el entorno ofrece las siguientes oportunidades:

### Caminar.

Se trata de una de las formas más naturales de realizar actividad física. No requiere de ninguna instalación deportiva, basta con acercarse a una vía verde, a un parque, a la montaña...

- **Caminar con podómetro:** el podómetro es un dispositivo que cuenta cada paso que una persona realiza al detectar el movimiento de las caderas. Algunos estudios han concluido que el uso del podómetro ayuda a que las personas mayores caminen más a lo largo del día.



- **Marcha nórdica (caminar con la ayuda de bastones similares a los utilizados en el esquí):** se trata de una actividad de bajo impacto que ofrece muchos beneficios para la salud. Se creó en Finlandia en la década de los noventa y en pocos años se expandió por toda Europa y el resto del mundo. El uso de los bastones conlleva los siguientes beneficios: se utiliza el 90% de los mús-

Pasión por una vida activa y un buen descanso

culos del cuerpo, aumenta el gasto calórico, el impacto que sufren las caderas y las rodillas es menor, mejora la postura, aumenta la movilidad de la parte superior del cuerpo, reduce el riesgo de sufrir caídas...



### Parques lúdicos.

Son cada vez más numerosos en los pueblos y ciudades. Acudir a ellos permite realizar ejercicios de resistencia, fuerza y movilidad articular de una forma gratuita y en compañía. Puede ser una buena forma de conocer a gente nueva.



Pasión por una vida activa y un buen descanso

## Ejercicio nº 2

Piensa en el tiempo que dedicaste a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye en casa, en el trabajo, para trasladarte de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que podrías hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos caminaste **por lo menos 10 minutos seguidos**?

..... días por semana.

Si no has caminado pasa la pregunta nº 3.

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicas a caminar en uno de esos días?

..... horas por día.

..... minutos por día.

La siguiente pregunta es acerca del tiempo que pasaste **sentado** durante los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa... y durante el tiempo libre. Puedes incluir el tiempo que pasaste sentado en un escritorio, hablando con amigos, leyendo, viajando, o viendo la televisión.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿cuánto tiempo pasaste **sentado** durante al día?

..... horas por día.

..... minutos por día.

Los expertos recomiendan, en general, **caminar** 10.000 pasos al día, lo que equivale a unos 8 kilómetros, es decir, caminar durante 1 hora y 40 minutos a una velocidad media de 5 kilómetros por hora. Y en el caso de personas mayores de 65 años, se aconseja andar al menos

media hora, 5 días a la semana. Caminar con regularidad aumenta la expectativa de vida, previene algunas enfermedades y mejora la creatividad. Además, es una actividad sencilla, gratuita y no requiere de entrenamiento, por lo que es muy recomendable.

A la vista de los datos que has anotado anteriormente, en las preguntas 1 y 2 de este ejercicio, comprueba si cumples con las recomendaciones de caminar. Es decir, si caminas por lo menos durante media hora, 5 días a la semana. Si tu respuesta ha sido que sí, ¡enhorabuena por cuidar de tu salud! Sigue haciéndolo.

En el caso en el que no llegues a los mínimos recomendados de andar, ten en cuenta los siguientes consejos para mantener tu motivación:

- Sé realista con los objetivos que te plantees.
- Adapta el ritmo y la distancia a tus posibilidades.

- Presta atención a lo que estás haciendo, desconecta de las tareas diarias y conecta con tu cuerpo y el entorno (los edificios, la naturaleza...).
- Caminar acompañado aumenta la probabilidad de que esta actividad se convierta en un hábito.

Y no olvides que las **actividades físicas cotidianas** como hacer la compra o realizar las tareas del hogar no se consideran actividades físicas moderadas porque no hacen que el

corazón se acelere lo suficiente. Sin embargo, son actividades que sí ayudan a disminuir las horas de inactividad y, por lo tanto, son beneficiosas para la salud.

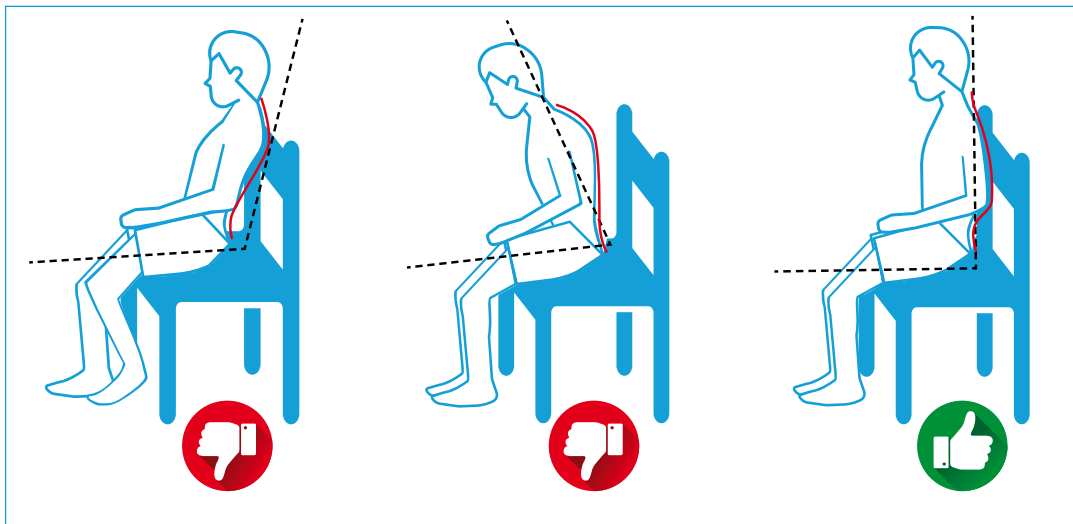
Pero, además de caminar y de practicar otros ejercicios con regularidad es importante **evitar el sedentarismo**. Pasar muchas horas sentado/a tiene efectos negativos a nivel cardiovascular y de metabolismo que resultan difíciles de compensar aunque se practique actividad física con regularidad.

Revisa tu respuesta a la pregunta nº 3 de este ejercicio. Si pasas sentado más de 6 horas al día, presta atención a los siguientes consejos para evitar que el sedentarismo afecte a tu salud.

Consejos para evitar el sedentarismo:

- Levántate: cada hora deberías moverte y caminar unos minutos.
- Estírate: realiza ejercicios de estiramiento, o de flexibilidad, te activarán y evitarán que tus músculos se entumezcan.

- Siéntate bien: mantén la espalda erguida y alineada, repartiendo el peso entre las dos piernas, apoyando los pies en el suelo y colocando las rodillas en ángulo recto con la cadera.



## Ejercicio nº 3

Para terminar este apartado te proponemos crear tu propio programa semanal de actividad física utilizando como referencia la siguiente pirámide.

### 2 a 3 días a la semana

Mejora tu flexibilidad y fuerza muscular:

Natación • Ejercicios con pesas, balones, pelotas, gomas elásticas • Gimnasia • Deporte

### 3 a 5 días a la semana

Ejercita tu capacidad cardiorespiratoria:

Baile • Bicicleta • Caminar rápido

### Todos los días

Camina, mantente físicamente activo y reduce el tiempo que pasas sentado:

Caminar • Jugar con los nietos • Subir escaletas • Tareas de casa

Fuente: adaptación la Pirámide de actividad física de la guía del Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía, Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid (2007).

Anota en la siguiente plantilla de calendario semanal las actividad o ejercicios y los horarios (de mañana o de tarde) en los que te propones realizarlos.

	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Mañana							
Tarde							

### 3.3 Dormir bien: recomendaciones

#### La importancia del descanso

El sueño es la actividad que ocupa una tercera parte de la vida de las personas. Los patrones de sueño suelen cambiar con la edad. A medida en que envejecemos, las dificultades para conciliar el sueño suelen ser más comunes. Las características del ciclo vigilia-sueño en los adultos mayores son las siguientes:

- Disminuyen las horas de sueño nocturnas.
- Las interrupciones del sueño aumentan en cantidad y en duración.
- La eficacia del sueño (la relación entre el tiempo dormido y el tiempo pasado en la cama) decrece considerablemente.
- El sueño es menos profundo y se descansa menos.

Dormir y descansar bien es importante ya que el sueño influye en la memoria (ayuda a retener información), evita la fatiga diaria y el malestar general, disminuye la irritabilidad, aumenta la capacidad de reaccionar de forma rápida ante cualquier imprevisto, etc.



#### ¿Qué deberías hacer para dormir bien por la noche?

- Acostarte y levantarte siempre a la misma hora.
- Utilizar la cama solo para dormir (no para desayunar, ver la televisión, leer...).
- Alejar el televisor, el móvil y la comida del dormitorio. Si es necesario tener el móvil cerca, desconectar el acceso a Internet.
- No consumir alcohol, tabaco u otras sustancias estimulantes antes de dormir.
- Establecer una rutina diaria para antes de acostarse y repetirla todos los días.
- Cenar de forma ligera y al menos dos horas antes de acostarte.
- Cuidar el ambiente: la temperatura de la habitación debe ser de entre 18 y 22 grados y debes evitar los ambientes ruidosos.
- Mantener una vida activa.
- No dormir demasiado durante el día. Las siestas no deberían durar más de 30 minutos.

## Ejercicio nº 4

A continuación te proponemos que pruebes algunas técnicas de relajación para dormir bien e indiques lo que experimentes con cada una de ellas. Por ejemplo, "me he relajado mucho y he conciliado el sueño mejor de lo habitual", "no me ha servido de nada, no he notado ninguna diferencia" o "ha empeorado mi situación, me he puesto más nervioso o activo".

#### Técnicas de relajación

- Pon música tranquila (instrumental, ambiental, clásica...).
- Con los ojos cerrados, respira profundamente 20 veces por la nariz, mantén el aire en los pulmones durante unos segundos, y expira lenta y completamente por la boca.
- Automasajéate: con un poco de crema hidratante masajéate los pies y las piernas.
- Date un baño (o una ducha) caliente antes de acostarte. El uso de algunos aceites esenciales puede favorecer la relajación.
- Acuéstate y pon un audio de relajación guiado.

#### Experiencia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.4 Bibliografía

- Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía, Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid (2007). *Ejercicio físico para todos los mayores: "moverse es cuidarse"*. Disponible en: <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Publicaciones/Ficheros/Ejercicio%20F%C3%ADsico/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20para%20todos%20los%20mayores.pdf>
- Booth, M.L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2): s114-20.
- Equipo cultural (2015). *Salud y bienestar*. Madrid: Cultural S.A.
- Gil, P., Ramos, P., Marín, J.M. y López, J.A. (2012). *Guía de ejercicio físico para mayores*. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.
- National Health Service England. *Physical activity guidelines for older adults*. Disponible en: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
- National Institute on Aging (2014). *Ejercicios de fortalecimiento para adultos mayores*. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-fortalecimiento-adultos-mayores>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Pont, P., Soler, A., Fortuño, J., Palacios, N., Romo-Pérez, V., Ara, I. y Arsuaga, I. (2011). *Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores*. Consejo superior de Deportes. Gobierno de España.

## 4. Pasión por una mente activa

### 4.1 Ejercicios para mejorar y mantener las funciones cognitivas

Con la edad es normal cierto grado de pérdida de memoria, necesitamos más tiempo para acordarnos de un hecho concreto, de un nombre... nos cuesta más aprender cosas nuevas. Por este motivo es muy importante realizar **actividades que nos ayuden a mejorar nuestro rendimiento intelectual**, tanto en lo que respecta a la memoria, como a la capacidad de cálculo o a la resolución de problemas.

Nuestro cerebro es como un músculo que necesita realizar ejercicios con regularidad para mantenerse e incluso mejorar. Para mantener en forma tu mente, es conveniente que adquieras o mantengas hábitos como los que te indicamos a continuación:

- **Mantén tus cosas en orden.** Como dice el refrán "cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa". Además, procura que ese sitio sea lógico, así será más fácil localizar objetos como las llaves, las gafas o la medicación diaria.
- **Presta atención** a lo que haces en cada momento y a lo que sucede a tu alrededor, así podrás recordarlo con mayor facilidad. Concéntrate en una única actividad, evita hacer varias a la vez. Revisa lo que has leído en el capítulo **1.7 Atención ple-**

**na: saboreando el aquí y ahora** de esta guía.

- **Anota** en una agenda, en el teléfono móvil... aquello que no quieras que se te olvide.
- **Evita el estrés.** Puedes relajarte haciendo respiraciones profundas, escuchando música, practicando yoga o meditación, teniendo una conversación agradable... Repasa el capítulo **1.5 Cómo afrontar el estrés** de esta guía.
- **Descansa lo suficiente.** Dormir bien es fundamental para aprender y recordar aquello que hemos aprendido. Cuando estamos cansados nos resulta difícil concentrarnos.
- **Lee, escribe...** aprende idiomas, memoriza cosas, realiza crucigramas, sopas de letras, sudokus... Mantener activo tu cerebro te ayuda a mantener tu agudeza mental.

Los ejercicios que te proponemos a continuación pueden ayudarte a aumentar la concentración y la memoria. Como dijo Jim Ryun, ex-atleta estadounidense y político, "la motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas". Por lo que te animamos a seguir practicando este tipo de actividades y otras con regularidad para **mantener tu mente activa y sana**.



# Ejercicio nº 1

**El camino de tu vida.** Esta actividad está relacionada con tu memoria biográfica, con los recuerdos que tienes sobre los acontecimientos de tu vida.

Empieza relajándote física y mentalmente. Dedica unos minutos a evocar un viejo recuerdo con la mayor exactitud posible, recreando incluso los elementos que parecen irrelevantes. ¿Qué imágenes y sensaciones se activan en tu mente?

.....  
.....  
.....

Consulta las anotaciones de un diario, cartas y viejas fotografías relacionadas con el recuerdo evocado.

Pregunta a otras personas que participaron en el suceso acerca de datos que ellas recuerdan.

¿Qué aspectos se añaden a lo que tú recuerdas?

.....  
.....  
.....

Compartir regularmente aquellos aspectos de tu recuerdo que no deseas olvidar te ayudará a que perduren en tu memoria. Te proponemos escribir una carta donde recojas estos aspectos. Y si te animas, compártela o coméntala con otras personas.

# Ejercicio nº 2

**Percepción visual y atención.** Observa la siguiente imagen durante varios minutos e intenta memorizar todos sus elementos.



A continuación, tapa la imagen anterior y anota tantos elementos como recuerdes:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Ejercicio nº 3

**Percepción auditiva y atención.** Lee en voz alta el siguiente listado de palabras e intenta memorizarlas.

- ESTANTERÍA
- MANZANA
- CEREZA
- ALFOMBRA
- PERA
- MESILLA
- CAMA
- PLÁTANO
- MESA
- SILLA
- LÁMPARA
- NARANJA
- MELÓN
- AZUCARILLO
- TELEVISIÓN

Tapa este listado de palabras con una hoja en blanco y anota tantas palabras como recuerdes:

.....  
.....  
.....  
.....

## Ejercicio nº 4

**Percepción olfativa y atención.** Lee en voz alta el siguiente fragmento extraído del libro "Como agua para chocolate" de Laura Esquivel, y evoca las referencias a olores.

*"Y sin que mi bisabuela pudiera decir ni pío, Tita arribó a este mundo prematuramente, sobre la mesa de la cocina, entre los olores de una sopa de fideos que estaba cocinando, los del tomillo, el laurel, el cilantro, el de la leche hervida, el de los ajos y, por supuesto, el de la cebolla".*

## Ejercicio nº 5

**Percepción gustativa y atención.** Describe e intenta memorizar los sabores (salado, dulce, amargo...) de cada uno de los siguientes alimentos. Posteriormente, utilizando los colores indica cuánto te gusta ese sabor, siendo poco el color verde y mucho el color rojo. Marca con una "X" la casilla que indique cuánto te gusta ese sabor.



¿Qué sabor tiene? .....

¿Cuánto te gusta ese sabor?

Mucho			Poco

¿Qué sabor tiene? .....

¿Cuánto te gusta ese sabor?

Mucho			Poco



¿Qué sabor tiene? .....

¿Cuánto te gusta ese sabor?

Mucho			Poco

¿Qué sabor tiene? .....

¿Cuánto te gusta ese sabor?

Mucho			Poco



## Ejercicio nº 6

**Concentración.** Señala con una "X" las 8 diferencias entre las siguientes dos imágenes.



Solución: 1. La "l" de izquierda forma el "ll". 2. En la izquierda falta el cartel de precio. 3. En el separador de productos, la palabra "oferta". 4. En el fondo de rayas azules, falta una. 5. El turno de atención al cliente. 6. Falta una merluza. 7. La foto del fondo a la derecha de pescado, está cortada. 8. El cartel de precio de la derecha está cambiado.

Señala con una "X" las 8 similitudes entre las siguientes dos imágenes.



Solución: 1. Los dos hombres llevan gafas. 2. Hay una taza blanca en ambas fotos. 3. En las dos fotos aparece una planta de ventana. 4. Los dos hombres leen un periódico. 5. Ambas escenas delante de ventanas. 6. Los dos hombres tienen barba. 7. Hay zumo de naranja en ambas fotos. 8. Las dos mujeres llevan anillo.

## Ejercicio nº 7

**Imaginación.** Dedica unos minutos a observar cada uno de los siguientes cuadros e imagina un relato a partir de ellos. Después puedes escribir unas líneas acerca de los relatos que hayas imaginado.



*Figuras en la playa, Pierre Auguste Renoir*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



*Los niños de la concha, Bartolomé Esteban Murillo*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Ejercicio nº 8

**Fluidez verbal.** Esta actividad está relacionada con la capacidad para recordar palabras escritas o pronunciadas. Te proponemos que identifiques **2 palabras que son sinónimas** (que significan lo mismo aunque se escriban diferente) en cada una de las siguientes filas.

1	Entusiasmo	Fantasia	Tontería	Estilo	Ilusión
2	Loable	Conciso	Eficaz	Plausible	Afectuoso
3	Animar	Mejorar	Emprender	Mantener	Iniciar
4	Gentileza	Gallardía	Respeto	Coraje	Dulzura
5	Restringido	Sinóptico	Gráfico	Exacto	Preciso
6	Alabanza	Comentario	Aprobación	Cumplido	Lisonja
7	Confianza	Certeza	Constancia	Impresión	Convicción
8	Contento	Sonriente	Jocoso	Emotivo	Burlesco
9	Delicia	Sensación	Humor	Fruición	Júbilo
10	Bondadoso	Misterioso	Deferente	Pícaro	Piadoso

Soluciones: 1. fantasía e ilusión; 2. loable y pausable; 3. emprender e iniciar; 4. gentileza y gallardía; 5. exacto y preciso; 6. alabanza y lisonja; 7. certeza y convicción; 8. jocoso y burlesco; 9. delicia y fruición; 10. bondadoso y piadoso.

Escoge entre las palabras con letras minúsculas, la palabra que tiene significado opuesto a la escrita con mayúsculas.

1	POMPOSO	Sencillo	Fecundo	Ridículo	Esquelético
2	FORMAL	Estricto	Obligatorio	Cortante	Informal
3	INCLEMENTE	Pacífico	Misericordioso	Alegre	Bueno
4	PRODIGIO	Callado	Improductivo	Dadivoso	Frugal
5	ESTRAFALARIO	Educado	Callado	Aliñado	Lívido
6	INHERENTE	Actual	Suprimido	Especial	Intrínseco
7	DESATINAR	Acertar	Desarrollar	Pensar	Entender
8	MAGNÍFICO	Entendido	Pobre	Costoso	Insignificante
9	ALTRUISMO	Vulgar	Egoísmo	Ofensa	Desprezciar
10	FESTIVO	Afligido	Juerguista	Campechano	Solitario

Soluciones: 1. sencillo; 2. informal; 3. misericordioso; 4. improductivo; 5. aliñado; 6. intrínseco; 7. acertar; 8. insignificante; 9. egoísmo; 10. afligido.

## Ejercicio nº 9

**Orientación espacial.** Esta actividad está relacionada con la capacidad de imaginar objetos en dos o más dimensiones en el espacio. Observa el siguiente plano. Elige y traza el camino más corto para llegar desde la Entrada a la sección de Carnicería. Intenta memorizarlo.

Tapa el plano con una hoja en blanco y escribe a continuación cómo llegar a sección de Carnicería desde la Entrada del supermercado.

.....

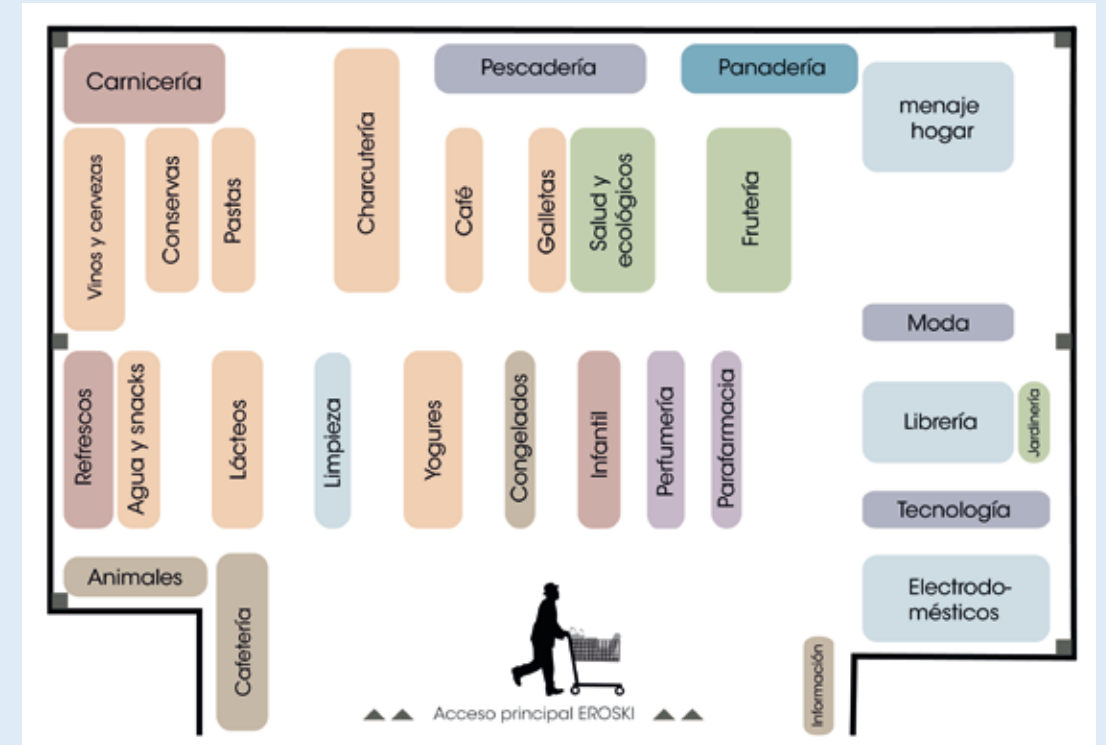
.....

.....

.....

.....

.....



## Ejercicio nº 10

**Orientación temporal.** Esta actividad está relacionada con la capacidad de localizar mentalmente hechos o situaciones en tiempos distintos.

Lee el siguiente párrafo que corresponde a la vida del escritor Ignacio Aldecoa. Memoriza el orden cronológico de los sucesos. Escribe en orden cronológico la secuencia de sucesos ocurridos.

*El escritor Ignacio Aldecoa nació en la ciudad de Vitoria el 24 de julio de 1925. Estudió bachillerato en un centro educativo en su ciudad natal y en 1942 se marchó para estudiar Filosofía y Letras en la Universidad de Salamanca, donde aprobó su licenciatura en 1945. Posteriormente, se trasladó a Madrid para doctorarse. Empezó publicando libros de poesía, su primera obra data de 1947. En 1952 se casó con Josefina Rodríguez. Antes, en 1948 había publicado su primer cuento y en 1954 publicó su primera novela. En 1958 viajó a Estados Unidos donde residió un año. El escritor alavés falleció a los 44 años, es decir, en 1969.*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

**Soluciones:**

1. Nace en Vitoria el 24 de julio de 1925.
2. En 1942 se marchó a Salamanca a estudiar.
3. En 1945 aprobó la licenciatura.
4. Se trasladó a Madrid para doctorarse.
5. En 1947 publica su primer libro de poesía.
6. En 1948 publica su primer cuento.
7. En 1952 se casa con Josefina Rodríguez.
8. En 1954 publica su primera novela.
9. Desde 1958 hasta 1959 reside en Estados Unidos.
10. Fallece en 1969.

## Ejercicio nº 11

**Asociaciones.** Lee y memoriza las siguientes parejas de palabras.

Macedonia	Ordenador
Bota	Regla
Cebolla	Paraguas
Enchufe	Recibo
Diccionario	Fuego
Póster	Tejado
Tomate	Corcho
Papelera	Magdalena
Internet	Bombón
Baldosa	Impresora

Ahora, tapa el listado anterior con una hoja en blanco y escribe al lado de cada palabra la pareja que le corresponde.

Macedonia	
Bota	
Cebolla	
Enchufe	
Diccionario	
Póster	
Tomate	
Papelera	
Internet	
Baldosa	

# Ejercicio nº 12

**Estructura cognitiva.** Clasifica los siguientes productos de tal forma que en un mismo carro no haya dos productos de una misma sección (carnicería, frutería, pescadería...). Escribe dentro de cada lista el nombre de los productos que vas a introducir en cada carro.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Ejercicio nº 13

**Razonamiento.** Esta actividad está relacionada con la capacidad para reconocer similitudes y deducir principios o reglas.

El ticket que aquí se presenta pertenece a la compra que una familia ha realizado este mismo año. Sin embargo, en los últimos cinco años los precios de algunos de los productos adquiridos han sufrido las siguientes variaciones:



- El precio de la leche ha aumentado un 2%. ¿Cuánto hubiera costado en 2014 el litro de leche? ..... Teniendo en cuenta que la familia ha adquirido doce litros, ¿cuánto hubieran costado en aquella época los doce litros adquiridos? .....
- Por su parte, el precio del zumo de avena y el flan de queso ha aumentado un 15%. ¿Cuánto se hubiera pagado por el zumo hace cinco años? ..... ¿Y por el flan de queso? ..... ¿Cuál es la diferencia en relación a lo que han pagado por estos tipos de productos? .....
- En cuanto a los productos de la sección Hogar, el jabón de manos tiene un valor de 2,69 euros. Sin embargo, hace cinco años su valor era un 20% menos. ¿Cuánto hubieran pagado? .....
- Por último, teniendo en cuenta la progresiva subida de los precios a lo largo de los años, EROSKI ha instaurado los Vales ahorro personalizados para las personas socias que al hacer la compra presenten la tarjeta de fidelización. ¿Cuánto hubiera pagado esta familia si hubiera dispuesto de un Vale ahorro del 9%? .....

Solución: 1. 0,87 euros. 2. 10,44 euros. 3. 2,51 euros. 4. 1,52 euros. 5. 0,71 euros. 6. 2,15 euros 7. 21,25 euros.

# Ejercicio nº 14

**Reminiscencia.** Esta actividad está relacionada con la expresión verbal del recuerdo de acontecimientos vitales, generalmente vivenciados con un matiz placentero.

Piensa en la experiencia más feliz de tu vida. Descríbela con detalle. Qué sucedió, dónde estabas, con quién, qué sentiste durante el evento, qué sentiste después y, por último, qué sientes ahora al recordarlo.

Para terminar, escribe unas líneas acerca del suceso para ayudar a ordenar tus emociones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4.2 Bibliografía

- Carter, P. y Russell, K. (2003). *Equilibre su inteligencia*. Barcelona: Círculo de Lectores.
- Acuña, M. M. y Risiga, M. (1997). *Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria: Guía para profesionales que trabajan con pacientes mayores*. Barcelona: Paidós.
- Hancock, J. (2001). *Manual práctico para estimular y potenciar la memoria. Más de cincuenta técnicas y ejercicios*. Barcelona: Leopold Blume.

# 5. Pasión por mejorar

## 5.1 Es tu momento para afrontar retos personales

A lo largo de esta guía, confiamos en que hayas aprendido algo nuevo, te hayas dado cuenta de que algunos de tus hábitos son buenos y otros mejorables... Ahora ha llegado el momento de **plantearse retos personales y tratar de alcanzarlos**.

Tus pensamientos, creencias, comportamientos y hábitos de vida están aferrados a tu cerebro y no será fácil cambiarlos. De hecho, no te proponemos que cambies, en el sentido de dejar de hacer por obligación. Te invitamos a **añadir nuevos hábitos a tu repertorio personal** para conseguir aquello que te propongas.

Si revisas los ejercicios que has hecho a lo largo de esta guía, seguro que encuentras **retos relacionados con tu alimentación, con tu nivel de actividad física, mental y/o social, y con el equilibrio psíquico y emocional**. Ya hemos

comentado anteriormente que tener un estilo de vida saludable se puede aprender, al igual que puedes aprender a tocar un instrumento musical o a pintar. Si entrenas puedes llegar a ser muy bueno en lo que respecta al cuidado personal de tu salud.

Sin embargo, somos conscientes de que adquirir estos hábitos de vida no es sencillo, y mantenerlos en el tiempo aún es más difícil. Por ese motivo, a continuación te ofrecemos un **método que puede ayudarte a definir y cumplir tus retos**. Además, como vamos a centrarnos en retos relacionados con hábitos de vida, es muy importante que **una vez los alcances los repitas hasta que formen parte de tu rutina**. Para ello necesitarás fuerza de voluntad, motivación y constancia. Confía en ti, eres capaz de decidir sobre tu conducta y crear nuevos hábitos.



# Ejercicio nº 1

Te proponemos que compres un cuaderno y elabores una **LISTA de RETOS personales** que tengan como finalidad mejorar tu vida. Para empezar **elige uno** de ellos, a poder ser relacionado con los temas que hemos abordado en esta guía. Deberás describir ese reto en primera persona y en tiempo presente, como si acabaras de cumplirlo, y te lo estuvieras contando a ti mismo.

*Ejemplo: Hace una par de semanas me comprometí a mejorar mi alimentación y lo he conseguido. Llevaba años culpabilizándome por no tener fuerza de voluntad suficiente para hacerlo. Sé que comer a diario ciertos alimentos (refrescos, bollería, patatas fritas de bolsa...) son perjudiciales para mi salud. Pero era superior a mí. Cuando me sentía cansado o estresado, comía estos productos sin control porque me hacían sentir mejor, al menos mientras los tomaba porque después me sentía fatal. Hace exactamente 15 días empecé a planificar la compra y a no incluir en la lista estos alimentos. Ha sido más fácil de lo que pensaba. A partir de ahora, no voy a dejarme llevar por la publicidad, ni por las ofertas... solo comeré estos productos de forma ocasional. Me siento orgulloso de mí mismo por haberlo conseguido.*

La idea es que conectes contigo mismo y dejes que fluya aquello que deseas. Ahora te toca a ti:

A series of horizontal dotted lines provided for writing the personal challenge list.



Para comprobar si la definición de tu reto es adecuada, te presentamos cinco criterios (basados en el método SMART, acrónimo en inglés de las palabras: *specific, measurable, achievable, relevant* y *time-bound*) que debería cumplir. Tu reto debería ser:

- **Específico** (*specific*). Si dices: "Quiero adelgazar", no es igual de específico que si dices: "Quiero aprender a comer más sano y practicar ejercicio con regularidad para alcanzar un peso saludable. Así me veré mejor y me cuidaré tanto por dentro como por fuera".
- **Medible** (*measurable*). Si lo puedes medir, lo puedes controlar. Así tendrás indicadores objetivos de los éxitos que consigas. Siguiendo con el ejemplo anterior, si dices: "Quiero comer más sano para perder peso", es menos medible que "Quiero aprender a elegir los alimentos o platos que más que convienen y así conseguir una pérdida de peso progresiva y constante de entre 0,5 y 1 kg a la semana hasta alcanzar un peso saludable acorde a mi edad, complexión física, etc.".
- **Alcanzable** (*achievable*). No seas demasiado ambicioso y escoge aquello que creas que puedes conseguir. Conviene empezar con propósitos fáciles. Por ejemplo, si quisieras perder 15 kg de peso en un mes, sería difícil de conseguir y además poco saludable. Pero si acudes a un dietista-nutricionista, y con su ayuda te planteas perder 10

kg en 5 meses, y después continuar con un plan de mantenimiento, entra dentro de lo alcanzable.

- **Relevante** (*relevant*). Debe ser relevante para tu vida. Si eres una persona a la que le gusta su aspecto físico con unos kilos de más, gozas de buena salud y no quieres adelgazar, el ejemplo anterior no tiene mucho sentido. Si lo que quieres es mantenerte sano, quizás sea mejor adquirir unos hábitos dietéticos saludables y evitar el sedentarismo realizando actividad física acorde a tus posibilidades.
- **Acotado en el tiempo** (*time-bound*). Es muy importante que pongas fecha de inicio y fin a tu reto. Decir: "Quiero aprender a elegir los alimentos o platos que más me convienen y así conseguir una pérdida de peso progresiva y constante de entre 0,5 y 1 kg a la semana hasta alcanzar un peso saludable" no está acotado en el tiempo. En cambio si dices: "El próximo martes tengo cita con una dietista-nutricionista que me ayudará a comer de forma más saludable para intentar perder entre 0,5 y 1 kg a la semana hasta alcanzar un peso saludable acorde a mi edad, complexión física, etc. en el plazo de 5 meses", la cuestión está mucho más clara.

Revisa el reto que has escrito en el ejercicio nº 1 de este apartado y pon a continuación una versión más refinada. Redáctalo en primera persona y en tiempo presente, como si acabaras de cumplirlo y te lo estuvieras contando a ti mismo.

Acabo de cumplir mi reto, que consistía en:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y lo que he hecho para conseguirlo hasta ahora ha sido:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora te invitamos a que firmes un contrato contigo mismo.

Yo ..... me comprometo hoy día ..... del mes..... del año.....conmigo mismo a .....

.....

.....

Además, me comprometo a disfrutar del camino y a hacer lo que haga falta para conseguirlo.

Leer este contrato en voz alta cada día, te ayudará a alcanzar tu reto.

# Ejercicio nº 2

**Planifica los pasos que vas a dar.** Piensa en **cómo celebrarás haber logrado tu reto** personal, y sitúate mentalmente en el día después de esa celebración. Reflexiona sobre lo que harás: ¿planificarás el siguiente reto?, ¿te premiarás a ti mismo haciéndote un regalo?...

*El día después de celebrar haber logrado mi reto personal voy a:*

.....  
.....

Ya puedes empezar a **describir las acciones y a ordenarlas** desde el inicio hasta el final o viceversa. Si por ejemplo, tu reto fuese tocar la acordeón, las acciones podrían ser: apuntarte a clases con un profesor que te guíe en tu aprendizaje, aprender tus primeras notas, escalas, acordes y canciones, practicar durante media hora 5 días a la semana, escuchar a otros músicos tocando ese instrumento, y tocar las canciones que hayas aprendiendo ante personas cercanas (familiares, amigos...).

Es tu momento.

*Las acciones que veo para mi reto personal son:*

1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....  
5. ....  
6. ....  
7. ....  
8. ....  
9. ....  
10. ....

Añade la **fecha de inicio y fin** para cada una de estas acciones. Si el reto es a corto plazo puedes poner la fecha por semanas, y si es a medio o largo plazo por meses. Ahora te faltaría incluir los **recursos necesarios** para llevar a cabo cada acción. Confía en ti y en tus capacidades. Reflexiona sobre aquello que sabes y eres capaz de hacer, y puede resultarte útil a la hora afrontar cada una de las ac-

tividades. Piensa en quién o quiénes pueden ayudarte a conseguir aquello que te has propuesto. Y por supuesto, deja a un lado las excusas. Recuerda: quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa (proverbio árabe).

Dentro de poco estarás disfrutando de haber conseguido tu reto. El primero de tu lista o uno más. En adelante podrás definir y cumplir muchos retos más, lo que te hará ganar confianza y **vivir con**

**pasión.** Las pasiones son los viajes del corazón (Paul Morand, diplomático y escritor francés). **¡Buen viaje hacia ti mismo! ¡Que disfrutes del camino!**

## 5.2 Bibliografía

- Hemmi, M. (2013) *¿Te atreves a soñar? Ponle fecha de caducidad a tu sueño y sal de tu zona de confort.* Barcelona: Paidós.

El 85% de los consumidores muestra una preocupación creciente por la salud y el medio ambiente. Facilitar el acceso a productos más equilibrados y sostenibles ayuda a llevar un estilo de vida más saludable.

En EROSKI, desde siempre y para siempre,  
**estamos comprometidos con  
la salud y la sostenibilidad**



Puedes consultar esta  
guía en versión digital

<https://www.escoladealimentacion.es/sites/default/files/guia practica de estilos de vida.pdf>



mucho más en:



[www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/](http://www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/)



mucho más en  
[www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/](http://www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/)