

**FRECUENCIA RECOMENDADA DE CONSUMO DE ALIMENTOS:
COMO APLICARLA A LA ALIMENTACIÓN DIARIA**

EJEMPLO DE DIETA TIPO

➤ **DESAYUNO** // Un lácteo, una tostada con una cucharada de aceite y/o tomate y zumo natural

➤ **A MEDIA MAÑANA** // Una fruta

➤ **COMIDA** // Comenzar siempre con una ensalada verde con sólo una cucharada de aceite
>> Acompañar las comidas con una pequeña cantidad de pan
>> Durante la semana se puede tomar:
1 día: carne
1 día: arroz
1 día: pasta
2 días: pescado (mejor azul)
2 días: legumbres
>> De postre, una fruta

➤ **MERIENDA** // Fruta o yogur

➤ **CENA** // Ensalada o verdura cocinada: hervida, a la plancha, al vapor...
>> Acompañar las cenas con una pequeña cantidad de pan
>> Durante la semana se puede tomar:
3 días: huevo
2 días: pavo o jamón york
1 día: pescado azul o queso

CONSUMO OCASIONAL

CONSUMO DIARIO

Agua

Actividad física diaria

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y TU ESTADO FÍSICO

**DECIDE
CÓMO
QUIERES ESTAR**

CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y TU ESTADO FÍSICO

www.ayuntamientomurcia-salud.es

¿Dónde puedes obtener más información?

>> Consulta con tu médico de familia en tu Centro de Salud
>> <http://www.msc.es/>
>> <http://www.murciasalud.es/>

menos calorías, más vida

AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Servicios Municipales de Salud

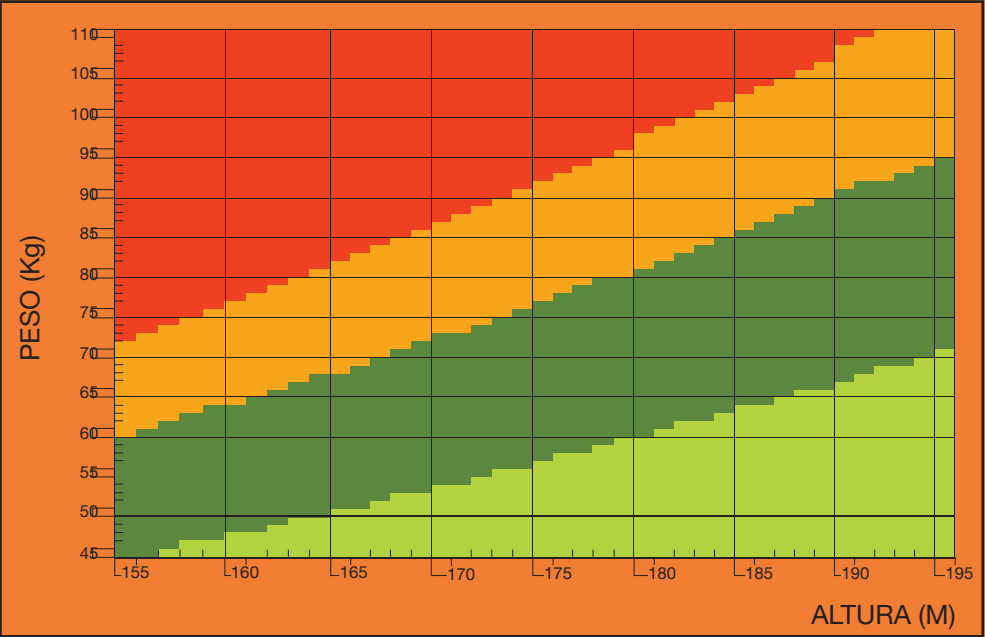
RECOMENDACIONES PARA COMER MEJOR

- >> Come de todo, lo más variado posible.
- >> Come cuatro o cinco veces al día y elimina el picoteo.
- >> Dedica un tiempo mínimo de 30-40 minutos a las comidas principales.
- >> Un buen desayuno es fundamental para comenzar el día.
- >> Elige guisos y platos únicos.
- >> A diario toma tres frutas, una ensalada y verduras cocinadas.
- >> Consume más alimentos integrales, pescados y legumbres.
- >> Consume menos sal, bebidas refrescantes con azúcar, embutidos y alimentos muy grasos, dulces y pasteles. Resérvalos para ocasiones especiales.
- >> Toma un mínimo de 1,5-2 litros de agua al día.

PARA TENER UN PESO ADECUADO Y MANTENERLO ESTABLE DEBES COMBINAR:

- >> Disminuye el ingreso de energía: consume cantidades más pequeñas.
- >> Aumenta el gasto de energía: incrementa tu actividad física cotidiana.

CONOCE TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL



CALCULA TU IMC

IMC

Peso en Kg

(Altura en m)²

BAJO PESO

PESO NORMAL

SOBREPESO

OBESIDAD

Se recomienda hacer ejercicio físico y vigilar su peso.

Debe hacer ejercicio físico y controlar las calorías. Los profesionales sanitarios le pueden ayudar.

¿CÓMO ES TU ESTADO NUTRICIONAL?



Actualmente, en Murcia, casi un 60% de la población presenta algún grado de exceso de peso.

La obesidad es un incremento de peso debido al exceso de la cantidad de grasa.

Además, es importante conocer cómo está distribuida esta grasa, por su relación con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Talla (cm)	
Peso (kg)	
Edad (años)	
Sexo	
Cintura (cm)	



ÍNDICE MASA CORPORAL

% GRASA CORPORAL

MEDIDA CINTURA

CONOCE TU NIVEL DE GRASA CORPORAL

[Medida con un instrumento de imperancia bioeléctrica]

Mujer

% grasa corporal

0%10%20%30%40%50%

EDAD

18 - 29

30 - 39

40 - 49

50 - 59

60 - 70

Hombre

% grasa corporal

0%10%20%30%40%50%

EDAD

18 - 29

30 - 39

40 - 49

50 - 59

60 - 70

BAJO

NORMAL

ALTO

DEMASIADO ALTO



CONOCE TU RIESGO CARIOVASCULAR

Valores de riesgo según la distribución de la grasa corporal		
VALORES MÁXIMOS CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA		
	HOMBRES	MUJERES
RIESGO	>95 cm	>82 cm
RIESGO ELEVADO	>102 cm	>90 cm

