

DECÁLOGO 2020

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LAS PERSONAS Y EL PLANETA

En esta versión del decálogo anual hemos introducido algunos cambios que van orientados a que nuestra alimentación sea saludable para nosotros, pero también para el planeta, preservándolo del cambio climático, Esto es necesario porque un 30% del calentamiento global se debe a la alimentación humana.

1.- Vigile su peso periódicamente y procure mantenerlo en niveles saludables. No tome alimentos muy calóricos y no consuma alimentos con azúcar añadida.

2.- Hacer una alimentación mas **variada**. Cocine en casa y utilice la menor sal posible (menos de 5gr/día). Los productos alimenticios deben ser de **temporada** y **locales** o lo más **cercanos** posibles. ⁽¹⁾

3.- Las **frutas** y las **verduras** deben estar presentes en su mesa a diario, como mínimo cinco veces al día. Consumir las **legumbres** al menos dos o tres veces por semana.

4.- Es saludable consumir **frutos secos**, no salados, al menos dos veces por semana. No se deben tomar de postre en sustitución de la fruta.

5.- El **pan** que tomemos a diario como los cereales deben ser **integrales**. El pan blanco y otros alimentos preparados con harinas de cereales, como la pizza precocinada, la bollería y la pastelería industrial, debe excluirse de nuestra dieta por ser ultraprocesados. ⁽²⁾

6.- Cocine y aliñe los alimentos con **aceite de oliva virgen**. Esta grasa debe ser la mas importante de nuestra dieta. La mantequilla y la margarina puede consumirse de forma ocasional (1 vez a la semana).

7.- Puede consumir a diario **huevos**, **queso fresco**, **leche** o **yogur**, estos dos últimos sin azúcar añadida. Nunca tome los productos lácteos en sustitución de la fruta.

8.- El **pescado** es una fuente importante de proteínas y de grasa omega 3, por lo que debe estar en nuestra dieta. Evitar el consumo de pescados grandes en la infancia y en mujeres de edad fértil.

9.- Reducir todo lo posible la **carne roja**, como vacuno, cerdo, y cordero ⁽²⁾ y sustituirla por **carne de pollo** (2-3 veces semanales). Los embutidos suelen ser ultraprocesados e igualmente se deben evitar ⁽³⁾.

10.- Los **ultraprocesados**, sean productos cárnicos o no, fritos de bolsa y la gran mayoría de los alimentos precocinados, no son recomendables ⁽³⁾.

Aumente la actividad física, el consumo de alimentos ecológicos, el contacto con la naturaleza, las horas de sueño (7-8 horas), use el transporte público, la bicicleta o vaya caminando, realice actividades que le gusten en las que disfrute y se relaje.

Reduzca el sedentarismo, no fume y evite que nadie lo haga a su lado. El alcohol, se ha demostrado que favorece entre otros, el cáncer y el deterioro intelectual por lo que se debe evitar todo lo posible. Cada pequeño cambio que consiga aumentará su salud.

*(1) La contribución de los alimentos al calentamiento global depende tanto de su **producción** como de su **transporte**, por lo que debemos consumir alimentos de **temporada** y de **proximidad** y si es necesario de Andalucía y España, evitando los más lejanos. Además, los alimentos de temporada tienen más riqueza en nutrientes y conservan su sabor natural.*

*(2) Las **carnes rojas** y sus **derivados** son una fuente muy importante de calentamiento global, de consumo de agua y de sobreutilización de la tierra. Por ello **deben evitarse** y **aumentar** el consumo de alimentos ricos en **proteínas vegetales**, como legumbres y los cereales integrales y de **proteínas animales** como huevos, lácteos, pescado o pollo.*

*(3) Los **ultraprocesados**, cárnicos o no, y la gran mayoría de los precocinados, contienen productos como **azúcar añadido** o **grasas trans** que favorecen el desarrollo de **enfermedades crónicas**, tanto el cáncer como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Por ello deben estar alejados de nuestra dieta. Además, son causa importante de calentamiento global.*

DISEÑO: PACO CASADO