

FOOD4HEALTH

GUÍA

Revisión 1, Junio 2018

PARA ADULTOS Y NIÑOS A PARTIR DE 6 AÑOS

Basada predominantemente en el consumo de vegetales, diversa, baja en almidones, antiinflamatoria, con alta densidad de nutrientes: ¡Estas son las prioridades para una alimentación saludable!

Se recomienda el consumo diario de una gama diversa, variada y equilibrada de ingredientes naturales frescos, sin procesar, con una proporción de macronutrientes de aproximadamente 20%, 25% y 55% para proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables respectivamente. El ayuno intermitente, que incluye 5 horas o más entre comidas y 12 horas o más durante la noche, junto con la actividad física regular y un amplio descanso, es la base para un estilo de vida saludable.

FOOD4HEALTH PLATO GUÍA DIARIO

6 GRUPOS ALIMENTICIOS CADA DÍA

Porcentajes con respecto a cantidades por peso (no contribución energética)

1 40% VEGETALES
(sin procesar) – con abundancia de grasas saludables

2 10% FRUTAS
(sin procesar)

3 10% CEREALES
(granos enteros sin gluten y pseudogranos) por ejemplo amaranto, trigo sarraceno, mijo, avena, quinoa, teff, arroz, sorgo

4 10% ALIMENTOS ALTOS EN 'GRASAS SALUDABLES'
por ejemplo aguacate, frutos secos (almendras, nueces, brasil, macadamia, etc.), semillas (chía, lino, etc.), yogurt de coco - o lácteos, si es tolerante-, yema de huevo

6 5% NUTRIENTES CONCENTRADOS
por ejemplo hierbas y especias no irradiadas, infusiones de hierbas, suplementos alimenticios

5 25% ALIMENTOS PROTEICOS
- con abundancia de grasas saludables



10 PUNTOS PRINCIPALES

- La contribución de los macronutrientes por unidad de energía (kcal o kJ) debe ser aproximadamente 20% de proteína (4 kcal / g), 25% de carbohidratos (4 kcal / g) y 55% de grasas (9 kcal / g), según la guía diaria ilustrada arriba
- Minimiza el consumo de procesados y evita todos los azúcares refinados
- Consume suficientes vegetales frescos, crudos o cocinados ligeramente (vegetales y frutas en un ratio 4:1), e incluye todos los colores del arcoiris a diario (verde, rojo, amarillo, naranja, azul/negro/violeta, blanco/beige)
- Evita métodos de cocinado a alta temperatura (frituras, grill, barbacoa), salvo si es muy rápido.
- Minimiza el daño por temperatura a proteínas, grasas, vegetales, almidones y otros carbohidratos mediante métodos de cocina lenta
- Las grasas saludables para cocinar incluyen aceite de coco virgen, aceite de oliva virgen extra sin filtrar, aceite virgen de aguacate, aceite de cártamo, mantequilla y ghee (estos dos últimos solamente si no hay intolerancia a la lactosa). Otras grasas saludables para usar en crudo incluyen los aceites de semilla de lino, cáñamo y macadamia
- Consume suficientes hierbas frescas sin irradiar, preferentemente ecológicas, especias y té herbales usando hierbas reales (sin aromatizantes artificiales)
- Evita picar entre horas y procura dejar 5 o más horas entre comidas
- Consume por lo menos 1,5 litros de agua de manantial o filtrada a diario entre las comidas (más si haces ejercicio intenso)
- Evita todos los alimentos que desencadenan una reacción de intolerancia, alergia o sensibilidad
- Busca consejo de un profesional de la nutrición con experiencia, sobre las fuentes con alta densidad de nutrientes más adecuadas, té herbales o suplementos alimenticios (fuentes concentradas de nutrientes)

www.anhinternational.org



anhinternational



anhcampaign



ANHIntl



alliance for
natural health
INTERNATIONAL