



Bolsas de alimentos

Recomendaciones para cubrir las necesidades nutritivas

Una alimentación sana y equilibrada

El acceso a los alimentos básicos se puede ver comprometido en personas con riesgo de exclusión social o que pertenecen a niveles socioeconómicos bajos, donde se han evidenciado graves problemas de malnutrición. Los agentes sociales juegan un papel determinante para apoyar a los ciudadanos que se encuentran en estas situaciones, con el fin de disminuir el riesgo de desnutrición a través de la entrega de alimentos básicos para la cobertura de las necesidades nutritivas.

Asimismo, la intervención debe recoger una adecuada derivación a los servicios de salud para que se traten los problemas que la situación de exclusión pueda haber originado o agravado su estado fisiológico (embarazo, infancia, mayores, etc.), especialmente en cuanto a la detección de los estados graves de

desnutrición. Las cantidades de alimentos son aproximaciones que deberían tener en cuenta varios aspectos, pero que a priori podrían suponer la cobertura básica de las necesidades nutritivas de los usuarios. Por otra parte, no debemos olvidar que aunque la acción social tenga el objetivo de impedir o de mejorar el estado de malnutrición, debe promover hábitos alimentarios saludables a través de los alimentos que se ofrecen a las familias con estas necesidades. Por ello, se han planteado, además de una selección adecuada de alimentos dentro de cada grupo, propuestas genéricas para la planificación dietética de los planes de alimentación.

También se han incluido algunas situaciones específicas que se deben considerar antes de la entrega del alimento.



SABIES QUE...

...la **dieta mediterránea** (consumo de verdura, pescado, legumbres y cereales, carne blanca y fruta) es considerada una de las más saludables del mundo a más de ser económica?



Govern de les Illes Balears
 Conselleria de Salut,
 Família i Benestar Social
 Direcció General
 de Salut Pública i Consum



ALIMENTOS Y FRECUENCIAS DE CONSUMO PARA ADULTOS SANOS

GRUPO	Frecuencia	Raciones para adultos sanos	RECOMENDADO	Puede sustituir lo recomendado	EXCEPCIÓN
NIVEL 1					
Carnes, pescados, huevos o legumbres. Asegurarnos dos raciones diarias.					
Carnes	0-3 semana	Aprox. 100 g	Pollo, pavo y conejo. Cerdo, ternera o cordero magros.	Conservas de carnes (ternera guisada, etc.).	Carnes muy grasas o vísceras.
Pescados	> 3 semana	Aprox. 120 g o 1 lata	Frescos o congelados.	Conservas de atún, caballa, sardinas, melva.	
Legumbres	2-7 semana	Aprox. 80 g en seco	Todas las variedades: judías, garbanzos, lentejas, guisantes secos, habas, soja...	Conservas a punto para comer.	
Huevos	0-4 semana	1-2 unidades			
Pan, pasta, arroz, patatas y otros derivados de cereales. Asegurarnos cuatro raciones diarias.					
Alternar	Desayuno, comer y cenar.	Pan fresco: 50 g Patatas: 150 g Arroz/pasta: 80 g	Todas las variedades. Asegurarse alguna variedad integral.	Pan tostado o fresco envasado.	Cereales fortificados.
Frutas y hortalizas. Asegurarnos cuatro raciones diarias. Como mínimo dos de éstas frescas.					
Frutas y verduras	2 frutas. 2 verduras. Comida/cena	100-150 g	Frescas o congeladas. Zumos 100 %, conservas verduras.	Frutas en su jugo. Gazpachos.	Néctares, conservas en almíbar.
Aceites. Asegurarnos cuatro raciones diarias.					
Grasas	4-6 al día	1 cucharada (aprox. 10 g).	Aceite vegetal: oliva, girasol, soja, maíz ...	Margarinas enriquecidas.	Mantequilla, manteca, natas.
NIVEL 2.					
Lácteos	2 al día	1 vaso. Queso 40-50 g	Todas las variedades bajas en grasa.	Lácteos enteros. Leche en polvo.	Postres lácteos.
NIVEL 3.					
Frutos secos	3-7 semana	Aprox. 30 g	Nueces, avellanas, almendras.		Con sal o fritas.
Azúcar	<5 al día	Una cucharada.	Azúcar, miel.	Confituras.	
NIVEL 4. Eventualmente					
Embutido	<3 semana	30-40 g	Los magros pueden substituir las carnes.		
Bollería	<3 semana		Galletas.		Magdalenas, croissants, etc.

Nivel 1. Básicos. Asegurar una aportación adecuada de los alimentos de este nivel.

Nivel 2. Recomendado. Este nivel es básico para niños, mayores, embarazadas, madres en período de lactancia y adolescentes.

Nivel 3. Complemento no básico.

Nivel 4. Se ha de evitar la ingesta de estos grupos de alimentos, si bien se podría tomar una selección en una cantidad limitada. En todo caso se seleccionaran variedades integrales (ex. galletas), con un perfil nutricional controlado en azúcares y grasas saturadas.

Especificaciones especiales

- **Bebés—lactantes (0-1 año).** Remitir al pediatra del área de salud y asegurar indicaciones dietéticas específicas o fórmulas de:
 - Leches de inicio (0-4 meses).
 - Papillas de cereales sin gluten (4-6 meses).
 - Leche de continuación (4-12 meses).
 - Papillas de cereales con gluten (6-10 meses).
- **Lácteos:** Pasan a nivel 1 para:
 - Niños y mayores. Raciones similares a los adultos (2 raciones al día).
 - Embarazadas, madres en período de lactancia y adolescentes: 3 raciones al día.
- **Alergias alimentarias.** Objetivo: disminuir el riesgo de desnutrición y reacciones adversas a la ingesta de alimentos.
 - Remitir al centro de salud más próximo para recibir indicaciones precisas en el manejo dietético de su hipersensibilidad a los alimentos.
 - Procurar información/formación específica para la elección de alimentos permitidos y la interpretación del etiquetaje de alimentos.



- **Culturas con características alimentarias específicas:**
 - Musulmanes: El planteamiento de estos tipos de planes de alimentación requiere un conocimiento más profundo de las características dietéticas de esta cultura. En todo caso, desde los servicios sociales sólo se podrá asegurar la entrega de alimentos donde se haya excluido la carne de cerdo y sus derivados.
- **Mayores, niños menores de 6 años y mujeres embarazadas:** Remitir al centro de salud para valorar el riesgo de desnutrición.
- **Mayores.** Asegurar la entrega del nivel 1 seleccionando alimentos de fácil masticación: pescados, arroz, legumbres, pasta—sopa, frutos y lácteos.

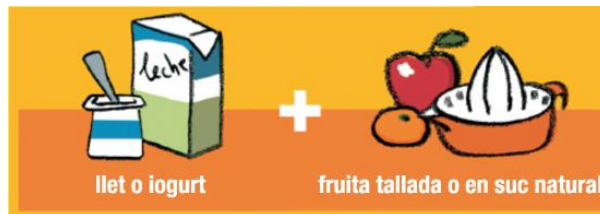


Desayuno

PLAN GENERAL DE COMIDAS PARA ADULTOS SANOS



Meriendas



Comidas/Cenas



SABIÁS QUE...

....el complemento ideal de una alimentación saludable es llevar una vida activa? Gestos tan sencillos como subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, ir caminando o en bici al trabajo, programar alguna excursión el fin de semana... tienen un fuerte impacto positivo sobre la salud.

MENÚ GENERAL ORIENTATIVO PARA ADULTOS SANOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
PASTA, PATATAS, O ARROZ CON CARNE MAGRA Y VERDURAS.	LEGUMBRES, VERDURA Y/O CARNE MAGRA.	PASTA, PATATAS O ARROZ CON PESCADO Y VERDURAS.	LEGUMBRES CON VERDURAS Y/O CARNE MAGRA.	PASTA, PATATAS O ARROZ CON CARNE MAGRA. VERDURAS.	LEGUMBRES CON VERDURA Y CARNE MAGRA.	PASTA, PATATAS O ARROZ CON VERDURAS Y CARNE O PESCADO.
FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN
SOPAR						
PESCADO Y VERDURAS.	HUEVOS VERDURAS O PATATAS.	CARNE Y VERDURA.	PESCADO Y VERDURA.	CARNE Y VERDURA.	HUEVOS, VERDURAS O PATATAS.	PESCADO Y VERDURAS.
FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN	FRUTA/PAN



CONTENIDO MEDIO DE ALIMENTOS POR SEMANA

GRUPO	Kg* por persona		Cantidades medias y medidas caseras para adulto sano y semana
	Adulto [¥]	Niño [‡]	
NIVELL 1			
<i>Carnes, pescados, huevos o legumbres</i>			1.5 kg **. 2 raciones al día
Carne	0.5	0.4	2 latas de 250 g
Pescado	0.5	0.4	3 latas de 80 g
Legumbres	0.3	0.2	1 kg cada 3 semanas
Huevos	6 U	4U	
<i>Pan, pasta, arroz, patatas y otros.</i>			2.0 kg **
Pan	1	0.8	3 barras o 2 paquetes de pan de molde
Pasta	0.3	0.2	1 kg cada 3 semanas
Arroz	0.3	0.2	1 kg cada 3 semanas
Patatas	0.5	0.4	1 kg cada 2 semanas
<i>Frutas /hortalizas</i>			3.5 kg **
Fruta	1.5	1.2	14 piezas
Hortalizas	2	1.6	
<i>Aceite</i>	0.3**	0.2**	1 L cada 3 semanas
NIVEL 2			
<i>Lácteos</i>			3 L *** (5L para embarazadas, madres en período de lactancia y adolescentes).
NIVEL 3			
Frutos secos	0.1	0.8	500 g al mes
Azúcar	0.3	0.2	1 kg cada 3 semanas
NIVEL 4			
Embutidos	0.1	0.8	500 g al mes
Bollería	0.2	0.1	2 unidades por semana

*Considerando frecuencia recomendada.

**Cantidad media del grupo.

***En forma de leche líquida o el equivalente en polvo.

¥. Cantidad media en bruto para adultos sanos. Las cantidades para adolescentes (13-18) pueden llegar a superar la de los adultos.

‡. Cantidad media en bruto para niños sanos menores de 9 años. A partir de esta edad se pueden tomar cantidades cercanas a las de un adulto.

§. Este nivel es básico (nivel 1) para niños, mayores, embarazadas, madres en período de lactancia y adolescentes.

REGISTRO DE INFORMACIÓN ALIMENTARIA-RELACIONADA EN LA ENTREVISTA PERSONAL:

- Última visita a los servicios de salud. Pregunta básica en niños, mayores, embarazadas y madres en período de lactancia.
- Número de miembros de la unidad familiar y sus edades. Clasificar en mayores, embarazadas/lactancia, niños < de 9 años y adolescentes (14-18), adultos (incluye niños de 10-13 años).
- Alergias alimentarias.
- Alimentación que excluye un alimento o un grupo de alimentos por motivos culturales.

Ejemplo de composición de una cesta **BÁSICA SEMANAL** de alimentos para unidad familiar de cuatro miembros: dos adultos y dos niños de 6 y 8 años:

GRUPO	Kg§		TOTAL	Cantidades medias y medidas caseras para la unidad familiar por semana
	2 adultos	2 niños (<9 años)		
NIVEL 1				
<i>Carnes, pescados, huevos o legumbres *</i>				5 kg. 2 raciones al día
Carne	1	0,8	1,8	6 latas de 250 g
Pescado	1	0,8	1,8	12 latas de 80 g
Legumbres	0,6	0,4	1	1 kg
Huevos	12	8	20	2 docenas
<i>Pan, pasta, arroz, patata**</i>				7 kg. Como mínimo 4 raciones al día
Pan	2	1,6	3,6	12 barras o 9 paquetes de molde
Pasta	0,6	0,4	1	1 kg
Arroz	0,6	0,4	1	1 kg
Patatas	1	0,8	1,8	2 kg
<i>Frutas /hortalizas</i>				10 kg
Fruta***	3	2,4	5,4	60 piezas
Hortalizas****	3	2,4	5,4	
Aceite	0,6	0,4	1	1L
NIVEL 2				
<i>Lácteos</i>	-	6	6	6 litros de leche líquida o su equivalente de leche en polvo.

§. Considerando frecuencia recomendada.

*. Se han de asegurar dos raciones de este grupo (proteínas). Si no se dispone de uno, se tiene que incrementar el resto de alimentos. En total para el núcleo familiar se necesitaran cerca de 5 kg de estos alimentos por semana. Fuentes alternativas: frutos secos y embutidos.

**.

Se han de asegurar cuatro raciones de este grupo (energía). Si no se dispone de uno, se ha de incrementar el resto de alimentos por semana. En total, por al núcleo familiar, se necesitaran cerca de 7 kg de estos alimentos.

***. Una de las piezas de fruta fresca se puede substituir per un zumo 100 % (directo o a partir de concentrado, sin azúcar añadido), de manera que las necesidades semanales de fruta serían 30 piezas de frutas y 6 litros de zumo (raciones de 150-200 ml/un vaso).

****. Ejemplo de necesidades semanales de verduras: 2 lechugas, 1 kg de cebollas, 1 col, 2 latas de tomate en conserva, 1 kg de zanahorias, 1 litro gazpacho, 500 g de pimientos.