

---

# GUÍA NUTRICIONAL: ALIMENTA TU SALUD

---

Por Alicia Manzanares García y Berta Silvestre Peña © 2026 Todos los derechos reservados.

*Esta guía pretende acompañar de forma clara y cercana en la comprensión de cómo nuestro cuerpo obtiene y utiliza la energía, cómo podemos cuidar y fortalecer nuestra estructura biológica y cómo aprender a elegir alimentos reales que favorezcan nuestra salud a largo plazo.*



*AVISO LEGAL: Este material es exclusivo para pacientes de consulta y tiene fines meramente educativos. Queda prohibida su copia, venta o difusión sin autorización de las autoras. Este documento no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico personalizado.*

## TABLA DE CONTENIDO

---

---

<b><i>Fisiología, salud intestinal y Dieta Mediterránea</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Macronutrientes y micronutrientes</i></b> .....	<b>4</b>
<b>Macronutrientes</b> .....	<b>4</b>
Carbohidratos.....	4
Proteínas .....	5
Grasas.....	5
<b>Micronutrientes</b> .....	<b>7</b>
<b><i>Tabla de frecuencia de consumo de alimentos</i></b> .....	<b>7</b>
<b><i>Ejercicio</i></b> .....	<b>8</b>
<b>Carbohidratos y ejercicio</b> .....	<b>8</b>
<b>Ejercicio de fuerza y musculatura</b> .....	<b>9</b>
<b>Ejercicio cardiovascular</b> .....	<b>9</b>
Recomendaciones de frecuencia y pasos diarios .....	9
<b><i>Etiquetado y compra consciente</i></b> .....	<b>10</b>

## FISIOLOGÍA, SALUD INTESTINAL Y DIETA MEDITERRÁNEA

---

Existe una correspondencia directa entre lo que comes y lo que eres. Así como tu cuerpo se compone de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, los alimentos naturales aportan estas mismas piezas. Comer es, en esencia, suministrar la materia prima necesaria para renovar tus células; si la calidad de los materiales es baja, la estructura de tu cuerpo será más frágil.

Este proceso de construcción comienza en el intestino delgado, donde millones de filamentos (vellosidades) atrapan los nutrientes y los pasan a la sangre. Desde allí, se reparte a demanda hacia nuestros órganos, para generar energía, reparar tejidos y mantener las funciones vitales. Sin embargo, una dieta rica en ultraprocesados actúa como una lija: irrita la mucosa, altera la microbiota o flora intestinal y reduce la eficiencia de la absorción.

Pero la digestión no termina en el intestino delgado: el colon juega un papel complementario fundamental. Allí, la fibra que no se digiere llega intacta y sirve de alimento a las bacterias beneficiosas (microbiota), que producen sustancias que refuerzan la pared intestinal y crean un entorno protector frente a enfermedades. Además, la fibra modula la absorción de azúcar en sangre, favorece una respuesta insulínica estable y contribuye a la salud metabólica y cardiovascular.

Para reforzar este ecosistema intestinal, se recomienda incluir probióticos como yogur natural, kéfir, chucrut, kimchi o kombucha, que aportan microorganismos vivos capaces de optimizar la digestión y potenciar el sistema inmune.

Además, adoptar un patrón alimentario equilibrado, como la Dieta Mediterránea, puede potenciar estos efectos sobre la microbiota y aportar beneficios para la salud cardiovascular, metabólica e intestinal, además de desempeñar un rol antiinflamatorio. Este patrón está considerado uno de los más efectivos para promover la salud y la longevidad. Se basa en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado azul, frutos secos y aceite de oliva virgen extra, limitando carnes rojas y ultraprocesados.

Pero, no solo importa qué se come, sino también cómo se cocina. Se priorizan técnicas que preservan los nutrientes y no añaden grasas de baja calidad, como el vapor, la plancha, el horno o el papillote. En cambio, se recomienda limitar los fritos frecuentes, ya que las altas temperaturas pueden degradar los aceites, favorecer la formación de compuestos proinflamatorios y aumentar la densidad calórica del plato.

Y en relación con el consumo de alcohol, aunque algunas versiones de la dieta incluyen vino tinto, este no es necesario para obtener sus beneficios, y su ingesta aumenta el riesgo de cáncer, enfermedad hepática y otras patologías.

## MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

---

Nuestro cuerpo necesita dos grandes grupos de nutrientes para funcionar correctamente: macronutrientes (los que necesitamos en mayor cantidad y nos aportan energía) y micronutrientes (vitaminas y minerales, necesarios en pequeñas cantidades, pero imprescindibles para la salud).

### MACRONUTRIENTES

---

Los macronutrientes son los que proporcionan energía y estructura al organismo. Son tres: hidratos de carbono, proteínas y grasas.

### CARBOHIDRATOS

---

Los hidratos de carbono son la “gasolina” de nuestras células. El cerebro depende casi exclusivamente de ellos para funcionar, y los músculos los utilizan como fuente principal durante la actividad física. Las principales guías científicas los sitúan como la base energética de una alimentación equilibrada.

Se clasifican según su estructura química y la velocidad con la que el cuerpo los absorbe:

- Simples (estructura corta): se absorben rápidamente.
  - Están presentes de forma natural en la fruta entera y los lácteos. En estos alimentos son saludables porque vienen acompañados de fibra, agua, vitaminas y minerales.
  - En cambio, los llamados azúcares libres (azúcar de mesa, miel, refrescos, bollería, zumos azucarados) se absorben de forma muy rápida y frecuente, lo que puede provocar elevaciones bruscas de glucosa e insulina. La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar su consumo por su asociación con obesidad, diabetes tipo 2 y caries dental.
- Complejos (estructura larga): el cuerpo tarda más en descomponerlos.
  - Proporcionan energía más estable y prolongada, favorecen la saciedad y ayudan a mantener niveles de glucosa más controlados.
  - Se encuentran en legumbres, patata, arroz, pasta y, especialmente, en cereales integrales.

Dentro de los hidratos de carbono complejos encontramos la fibra alimentaria, que merece especial atención.

- Fibra alimentaria: es un tipo de carbohidrato que el cuerpo humano no puede digerir.
  - Está presente en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas.
  - Actúa como prebiótico, es decir, alimenta la microbiota intestinal.
  - Se asocia científicamente con mejor salud digestiva, mayor saciedad, mejor control de la glucosa y reducción del colesterol LDL.

Los hidratos de carbono deben estar presentes diariamente, ajustando su cantidad al nivel de actividad física de cada persona.

---

## PROTEÍNAS

---

Las proteínas son los “ladrillos” del organismo. Permiten construir y reparar tejidos como el músculo, la piel y los órganos, y forman parte de hormonas, enzimas y del sistema inmunitario.

Están formadas por unidades llamadas aminoácidos. Existen 20 en total, y 9 son esenciales, lo que significa que el cuerpo no puede fabricarlos y deben obtenerse a través de la alimentación.

- Proteína animal
  - Contiene todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas.
  - Tiene alta biodisponibilidad, es decir, el cuerpo la absorbe y utiliza con gran eficiencia.
  - Se encuentra en carnes, pescado, huevos y lácteos.
- Proteína vegetal
  - Puede ser más baja en alguno de los aminoácidos esenciales, pero combinando alimentos (por ejemplo, legumbres con arroz) se obtiene un perfil más completo, pero menor que el de la proteína animal.
  - Su absorción puede ser ligeramente menor debido al contenido en fibra y otros compuestos vegetales, pero sigue siendo perfectamente válida dentro de una dieta equilibrada.

En cuanto a los tipos de carne:

- Carnes magras (pollo, pavo, conejo y pescado)
  - Contienen menos del 10 % de grasa.
  - El conejo destaca por su bajo contenido en grasa y sodio.
  - Se asocian con menor riesgo cardiovascular cuando sustituyen carnes más grasas.
- Carnes grasas (ternera, cordero, cerdo en cortes grasos, embutidos)
  - Contienen más grasas saturadas y colesterol.
  - El consumo elevado de grasas saturadas se asocia con mayor riesgo cardiovascular según la evidencia científica actual.

---

## GRASAS

---

Las grasas no solo sirven como reserva de energía. Son esenciales para:

- Fabricar hormonas.
- Proteger órganos.
- Permitir la absorción de vitaminas liposolubles como la A, D, E y K.
- Formar parte de las membranas celulares.

Se clasifican según su estructura y su impacto en la salud:

- Monoinsaturadas y poliinsaturadas (las más saludables)
  - Protegen las arterias y se asocian con menor riesgo cardiovascular.
  - Se encuentran en el aceite de oliva virgen extra, el aguacate y los frutos secos.

- Los ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado azul (salmón, sardinas, boquerones), tienen efectos antiinflamatorios y cardioprotectores bien documentados.
- Saturadas y colesterol
  - Presentes en carnes grasas, embutidos, y algunos productos lácteos enteros como mantequilla, nata, quesos curados y grasos o productos procesados como algunos yogures azucarados enteros, postres lácteos cremosos y helados de leche entera con alto contenido de grasa.
  - Aunque son grasas naturales, su consumo excesivo se relaciona con aumento del colesterol LDL y mayor riesgo cardiovascular.
  - No obstante, la leche de vaca entera puede consumirse a diario, ya que aporta proteínas, calcio y vitaminas liposolubles como la A y la D. Al contener grasa, favorece una mejor absorción de estas vitaminas, ya que requieren lípidos para su correcta absorción intestinal, a diferencia de la leche semidesnatada o desnatada.
- Grasas trans
  - Proceden principalmente de aceites industriales modificados (margarinas antiguas, bollería industrial, productos ultraprocesados).
  - Son proinflamatorias y aumentan claramente el riesgo cardiovascular. Por ello, organismos internacionales recomiendan su eliminación casi total de la dieta.

#### DISTRIBUCIÓN DE LOS MACRONUTRIENTES EN LA DIETA

---

Para que la alimentación sea equilibrada y cubra las necesidades energéticas del cuerpo, los macronutrientes deben distribuirse en proporciones adecuadas sobre el total de la energía diaria:

- Carbohidratos: 50–60 %. Constituyen la principal fuente de energía diaria y deben provenir principalmente de alimentos integrales, frutas, verduras y legumbres.
- Proteínas: 15–20 %. Las guías recientes (como la Guía Dietética de Estados Unidos 2020–2025) recomiendan un ligero aumento de proteínas respecto a versiones anteriores. Esto ayuda a mantener la masa muscular, apoyar la reparación de tejidos y favorecer el metabolismo, especialmente en adultos activos, mayores o con pérdida de músculo asociada a la edad.
- Grasas: 25–30 %. Se priorizan las grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas) y se limita el consumo de saturadas y trans, para proteger la salud cardiovascular.

#### NECESIDADES ENERGÉTICAS Y DEFINICIÓN DE DIETA

---

Para que la nutrición cumpla su función, no basta con elegir alimentos de calidad; también es necesario aportar al cuerpo la energía que necesita cada día. Nuestro organismo gasta energía constantemente: incluso en reposo, para mantener funciones vitales como respirar o que el corazón lata, y también al movernos y digerir los alimentos.

En nutrición, el término dieta no significa restricción, sino que se define como el conjunto de alimentos y bebidas que una persona consume habitualmente. Es a través de esa alimentación diaria como el cuerpo repone la energía que utiliza.

Siguiendo las recomendaciones de esta guía —basadas en evidencia científica y en las guías nutricionales oficiales— la combinación de carbohidratos, proteínas y grasas saludables permitirá cubrir de forma adecuada estas necesidades energéticas en la mayoría de los adultos. En casos

especiales, personas con requerimientos distintos o condiciones médicas particulares, es recomendable ajustar la dieta con la ayuda de un profesional de la nutrición.

## MICRONUTRIENTES

Aunque se necesitan en menor cantidad, las vitaminas y minerales son imprescindibles para que el cuerpo funcione correctamente.

- Participan en el sistema inmunitario.
- Regulan el metabolismo.
- Permiten la contracción muscular.
- Intervienen en la formación de huesos y sangre.

Se obtienen principalmente de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, lácteos y pescado. Una alimentación variada y basada en alimentos reales suele cubrir las necesidades sin necesidad de suplementos, salvo indicación médica.

## TABLA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Alimentos	Frecuencia de raciones	de Medida casera de 1 ración
Fruta	3–5/día	1 pieza mediana
Verduras	2–4/día	1 plato grande crudo
Cereales/tubérculos	4–6/día	2 puñados de pasta y 1 de arroz o cereales desayuno integrales sin azúcar, 1 patata/batata grande o 2 pequeñas. Pan: 1 rebanada de pan integral tamaño de hogaza/3-4 biscotes integrales/ 2 rebanadas de pan integral tamaño pan de molde/ 2 puñados de colines/ 1/3 pan de barra
Lácteos	2–4/día	1 vaso leche, 2 yogures, 1 tarrina queso fresco (limitar quesos grasos o curados, pero si se consumen 2-3 lochas)

<b>Carne magra (pollo/pavo)</b>	3-4/semana	100-125 g (1 filete individual, pero depende de grosor y tamaño)
<b>Carne grasa (ternera/cerdo/cordero)</b>	< 1-2/semana	100-125 g (1 filete individual, pero depende de grosor y tamaño)
<b>Pescado</b>	2-4/semana	125-150g (1 filete individual, pero depende de grosor y tamaño)
<b>Huevos</b>	2-4/semana	1-2 unidades
<b>Legumbres</b>	2-4/semana	1 puñado (siempre con cereal/tubérculo)
<b>Frutos secos</b>	3-7/semana	1 puñado
<b>Grasas saludables</b>	3-6/día	1 cda AOVE o ½ aguacate
<b>Agua</b>	4-8 raciones /día (1,5-2,5 litros)	1 vaso o botellín
<b>Sal</b>	Menos de 5 g/día	Menos de 1 cucharadita de café rasa al día

Fuente: Elaboración propia a partir de Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004) y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2020), Ministerio de Sanidad y Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

## EJERCICIO

El ejercicio es la señal que pone en marcha todos los nutrientes que consumimos. La alimentación proporciona los “ladrillos” y la energía, pero el movimiento indica al cuerpo cómo utilizarlos, fortaleciendo músculos, huesos y corazón.

### CARBOHIDRATOS Y EJERCICIO

Los hidratos de carbono (HC) son fundamentales para rendir durante la actividad física:

- Antes del ejercicio:
  - Los HC de rápida absorción (alto índice glucémico), como frutas o jugos naturales, son útiles antes de entrenamientos cortos o intensos, porque aportan energía inmediata que se va a quemar rápidamente.
  - Para ejercicios de larga duración, se recomienda combinar HC de alto y bajo índice glucémico, lo que permite mantener niveles estables de glucosa y energía durante toda la sesión.
  - La evidencia muestra que consumir HC antes del ejercicio mejora el rendimiento y retrasa la fatiga.
- Después del ejercicio:
  - Existe una ventana de oportunidad de aproximadamente 30–60 minutos tras el entrenamiento, en la que el cuerpo absorbe y utiliza mejor los HC para recargar glucógeno muscular.
  - Esto ayuda a una recuperación más rápida, sobre todo tras entrenamientos de fuerza o resistencia prolongados. Se recomienda combinarlos con proteínas para favorecer reparación muscular.

---

### EJERCICIO DE FUERZA Y MUSCULATURA

---

- A partir de los 30–35 años, el cuerpo comienza un declive biológico natural: se pierde entre 3–8 % de masa muscular por década si no se estimula con fuerza.
- La sarcopenia (pérdida de músculo) ralentiza el metabolismo, dificulta el control de glucosa e incrementa riesgo de caídas y osteoporosis.
- El entrenamiento de fuerza (pesas, bandas elásticas, calistenia) no solo mantiene la masa muscular, sino que también fortalece los huesos al aplicar tensión sobre ellos, ayudando a prevenir la osteoporosis.
- Además, el ejercicio de fuerza quema calorías de forma más sostenida, incluso en reposo, porque el músculo requiere energía para mantenerse.

---

### EJERCICIO CARDIOVASCULAR

---

- Mejora la salud del corazón, la elasticidad arterial y la capacidad pulmonar.
- Para mantener los vasos sanguíneos jóvenes y una presión arterial estable, es recomendable trabajar a un 60–70 % de la frecuencia cardíaca máxima, suficiente para elevar la respiración sin impedir la conversación.
- El ejercicio cardiovascular también contribuye a quemar grasas y mantener la composición corporal saludable.

---

### RECOMENDACIONES DE FRECUENCIA Y PASOS DIARIOS

---

- Fuerza: 2–3 sesiones por semana, con descanso entre sesiones de los mismos grupos musculares.
- Cardiovascular: 150-300 minutos semanales de intensidad moderada, o 75-150 minutos de intensidad alta.

- Movilidad y pasos: caminar al menos 7.000–10.000 pasos al día ayudan a mantener el metabolismo activo y a prevenir enfermedades metabólicas.

---

## ETIQUETADO Y COMPRA CONSCIENTE

---

Ignore el Nutri-Score; es un algoritmo que a menudo puntúa mejor un producto ultraprocesado que un alimento natural (como el aceite de oliva) porque solo mide nutrientes aislados y no la calidad global. La clave real para saber qué está comprando se encuentra en la lista de ingredientes, situada en la parte trasera o inferior del envase. Estos están ordenados de mayor a menor peso (si el primer ingrediente que aparece es azúcar, ese producto es mayoritariamente azúcar).

Para no dejarse engañar por el marketing del frontal, aplique estas reglas en su cesta de la compra:

- Yogures: Solo deben llevar leche y fermentos lácticos. Las versiones "0%" suelen compensar la palatabilidad con almidones y edulcorantes que alteran la señal de saciedad.
- Leche: La leche de vaca natural aporta proteínas de alta calidad, calcio, fósforo y vitaminas liposolubles (A, D, K), esenciales para la salud ósea y metabólica. Si no existe intolerancia a la lactosa, no es recomendable optar por versiones sin lactosa o desnatadas, ya que no aportan beneficios adicionales y, en ocasiones, incluyen aditivos o azúcares que pueden alterar la saciedad y la calidad nutricional.
- Bebidas Vegetales: Suelen ser nutricionalmente pobres comparadas con la leche de vaca (calcio de alta biodisponibilidad). Si se consumen, deben carecer de azúcares añadidos y aceites vegetales refinados (aceites de semillas como girasol, maíz, colza y soja refinados, o "aceite de oliva", que si no es "aceite de oliva virgen" o "aceite de oliva virgen extra (AOVE)", es refinado).
- Cacao: Solo se obtienen sus beneficios (antioxidante) con cacao puro 100% o chocolate >85%. En productos con azúcar como primer ingrediente, el impacto glucémico anula cualquier beneficio.
- Carnes Procesadas: El contenido de carne real debe ser superior al 92%. Porcentajes menores indican presencia de féculas (patata), almidones y azúcares.
- Pan de Molde: si no se puede consumir un pan artesanal integral 100%, la mejor opción sería un producto que incluya como ingredientes: "Harina de grano completo (integral 100%), agua, levadura, sal y, opcionalmente, Aceite de Oliva Virgen Extra". Y evítelo si lee "harina de trigo" porque no será integral, sino una harina refinada.
- Galletas: Son ultraprocesados de alta densidad energética. Normalmente se comportan como un dulce, y no un cereal de calidad (como la avena, el arroz integral, la quinoa o el centeno). Sus harinas refinadas y aceites vegetales eliminan la saciedad. En una opción aceptable, el primer ingrediente debe ser harina integral de cereal, seguida de una grasa de calidad (como AOVE) y ausencia de ingredientes como el aceite de palma, girasol, azúcar, dextrosa, jarabe de glucosa y harinas blancas.





Guía de educación nutricional.

© 2026 Alicia Manzanares García y Berta Silvestre Peña. Todos los derechos reservados.