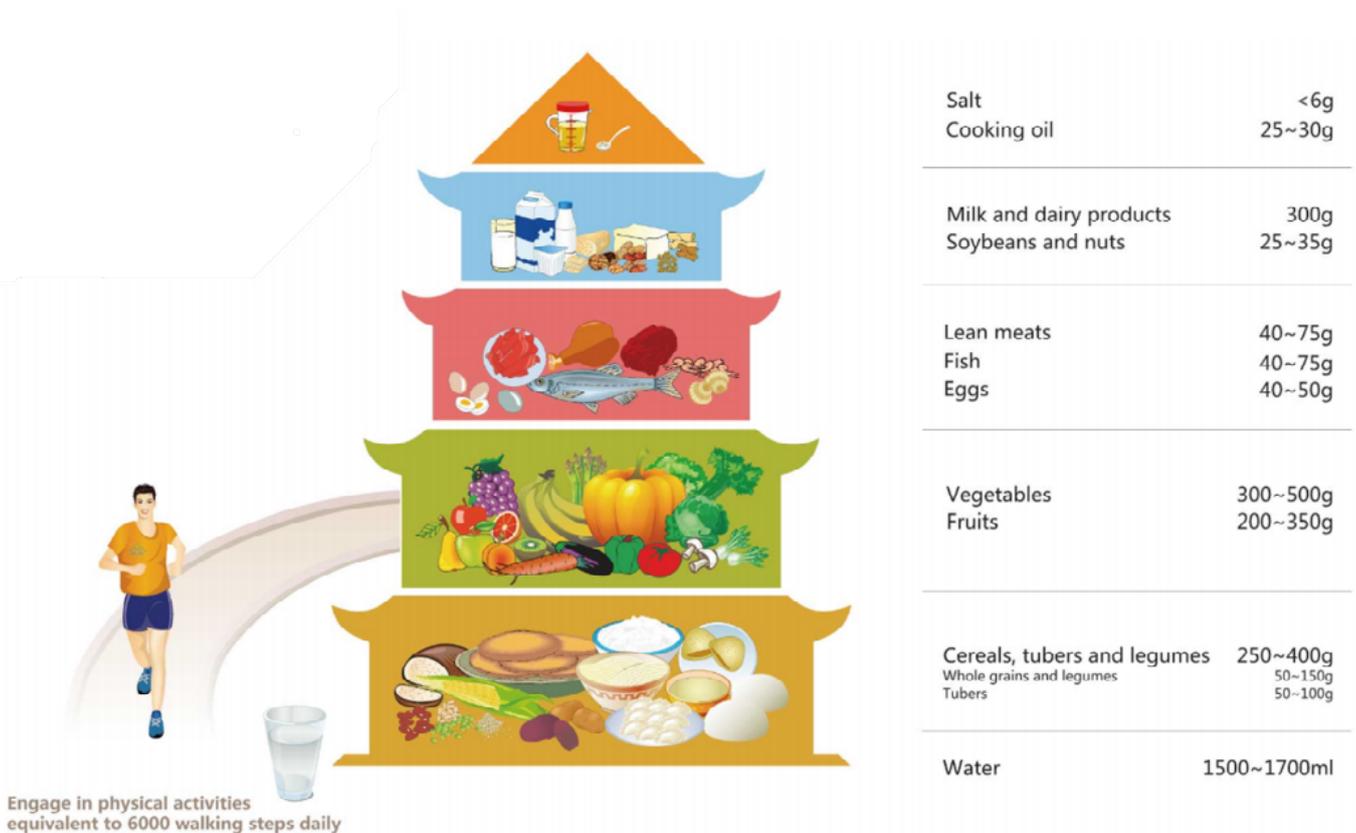


Guías alimentarias basadas en alimentos – China

CÓMO DEBE ESTAR REPRESENTADO LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS EN SU ALIMENTACIÓN:

Las recomendaciones marcadas a continuación están indicadas a la población general (personas sanas mayores de 2 años) e incluyen recomendaciones para grupos de población específicos.

Observamos 5 niveles, que representan la proporción recomendada de los diferentes grupos de alimentos en la dieta.



Fuente: Guías alimentarias chinas 2016

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/china/es/> y <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30045438/>

¿QUÉ PUEDE OBSERVAR?

Los cereales (arroz, maíz, pan, fideos y galletas) y los tubérculos constituyen la base de la pagoda, que junto con las frutas y las verduras (representadas en el segundo nivel), deben ocupar la mayor parte de cualquier comida.

La carne, aves, pescado y los huevos (en el tercer nivel) deben consumirse regularmente en pequeñas cantidades.

En el cuarto nivel se incluye el consumo de leche, productos lácteos, legumbres y derivados de soja.

La grasa, el aceite y la sal, deben consumirse con moderación.

食物多样·谷类为主·粗细搭配

多吃蔬菜水果和薯类

每天吃奶类·大豆或其制品

常吃适量的鱼·禽·蛋和瘦肉

减少烹调油用量·吃清淡少盐膳食

食不过量·天天运动·保持健康体重

三餐分配要合理·零食要适当

每天足量饮水·合理选择饮料

如饮酒应限量

吃新鲜卫生的食物



Como complemento la pagoda de la alimentación hay el Abaco de la alimentación china. Enseña a los niños de entre 8 – 12 años las distintas raciones de alimentos recomendados.

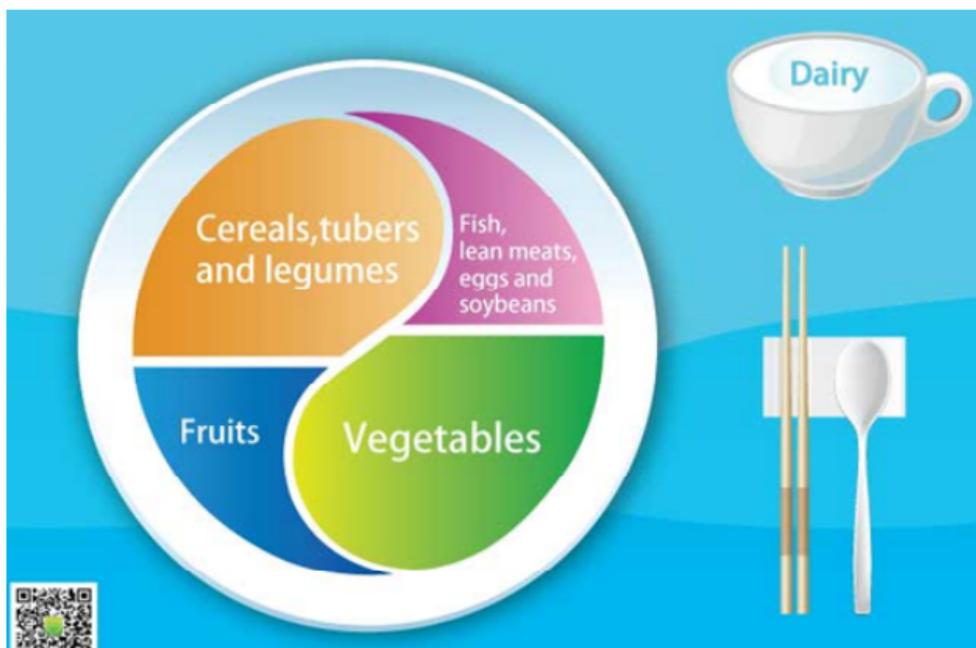
También recomienda realizar al menos 1 hora de actividad física al aire libre.

COMO ES EL PLATO IDEAL SEGÚN LAS GUÍAS CHINAS

Podemos observar que el plato ideal esta dividido en 4 partes con un bol complementario.

La gran parte del plato debe estar formado por vegetales y cereales, tubérculos y legumbres. Mientras la parte minoritaria es una pieza de fruta y proteína procedente de pescado, carne, huevos y soja.

El bol complementario son lácteos como leche, yogur, queso.



Fuente: Guías alimentarias chinas 2016

Extraídas de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/china/es/> y <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30045438/>

MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS:

- Consuma alimentos variados, con cereales como alimento básico.
 - Las guías alimentarias de China recomiendan consumir una dieta variada con un promedio de 12 alimentos diferentes al día y al menos 25 alimentos diferentes a la semana.
 - Una dieta a base de cereales es una dieta en la que la mitad de las calorías provienen de los cereales, tubérculos y legumbres. Una parte de dichos cereales debe ser integrales.
- Equilibre la alimentación y el ejercicio para mantener un peso corporal saludable.
 - Los adultos deben realizar actividades físicas moderadas (equivalente a 6000 pasos diarios) al menos 5 días por semana por un total de al menos 150 min.
- Consuma muchas verduras, leche y soja.
 - Las guías alimentarias recomiendan comer de 300 a 500 g de verduras al día, la mitad de las cuales deben ser verduras de color oscuro.
 - Además, se recomienda consumir diariamente entre 200 y 350 g de fruta fresca.
 - Las pautas también recomiendan comer una amplia variedad de productos lácteos; 300 ml de leche al día debería ser el objetivo. También se recomiendan los productos de soja, equivalentes a 25 g de soja o más.
- Consuma una cantidad adecuada de pescado, aves, huevos y carne magra.
 - Se recomienda una ingesta diaria de 120 a 200 g de pescado, aves, huevos y la carne magra.
- Reduzca la sal y el aceite y limite el azúcar y el alcohol.
 - El consumo de sal de mesa y aceite de cocina para un adulto debe limitarse a menos de 6 g y 25-30 g por día, respectivamente
 - Las pautas recomiendan comer menos de 50 g, y si es posible, solamente 25 g de azúcares añadidos por día.
 - Se recomienda beber una cantidad suficiente de agua (7 a 8 tazas, 1600 a 1800 ml) al día.

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de CHINA

Varias veces a la semana:



1 plato de garbanzos = 1/4 de paquete de tofu duro = 1/2 paquete de tofu blando

A diario:



1 vaso de leche = 1 taza de batido de soja = 2 tazas de pak choy con calcio



1/3 de pepino = 1/2 rábano chino = 1/2 taza castaña de agua



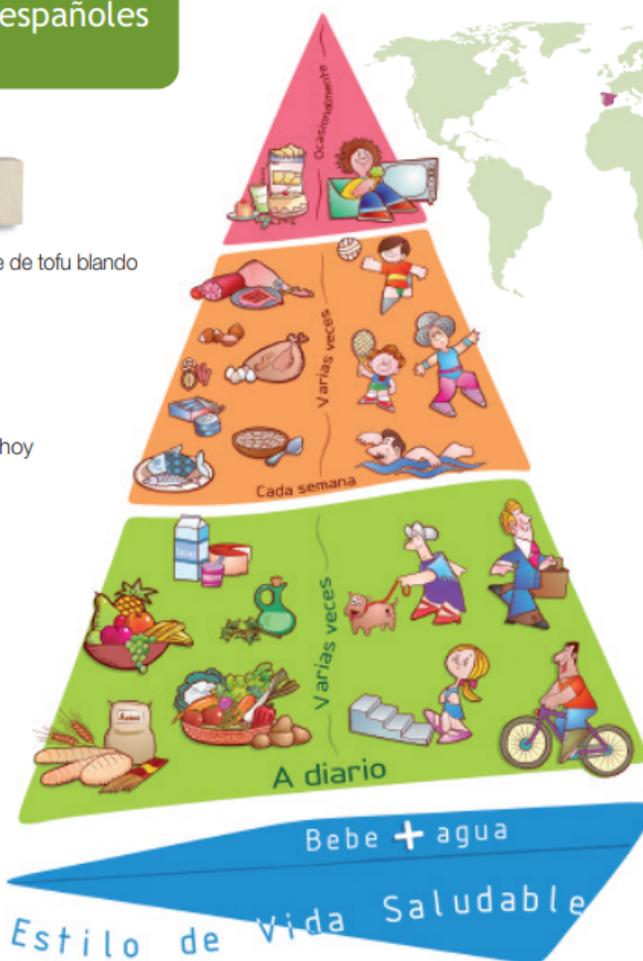
= 1/2 taza de tirabeques = 1 taza de brotes de soja



1 panecillo = 1 pan chino



1 plato de arroz = 1 plato de tallarines = 1 bol grande de congee



estrategia
naos
¡come sano y muévete!

Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos

Extraída de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

La pirámide alimentaria muestra todos los alimentos ordenados según la cantidad que se deben consumir.

Según la base de color verde:

- Consuma a diario frutas, verduras, hortalizas y productos vegetales. Como pepinos, rábanos chinos, castaña de agua, tirabeques o brotes de soja en cantidades moderadas.
- Consuma productos farináceos como por ejemplo un plato de arroz, un plato de tallarines o un bol grande de congee. Un panecillo o un pan chino.
- Toma 1 vaso de leche al día, o en su defecto una taza de batido de soja fortificada con calcio o dos tazas de pak choy.
- Complementa con actividad física moderada como caminar, subir escaleras, ir en bici, etc.

Según la parte de color naranja:

- Coma alimentos proteicos de alto valor biológico como pescado, huevos y carnes magras.
- Coma legumbres como garbanzos o tofu duro o tofu blando.
- Consuma frutos secos con moderación
- Completa con actividad física vigorosa o un deporte como nadar, aerobio, baile, fútbol, baloncesto, etc.

Según la punta de color rojo:

- Limite el consumo de azúcares, grasas y productos refinados
- No pases mucho tiempo sentado o mirando pantallas.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Fuente: Frecuencia de consumo de alimentos y raciones

Extraída de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf