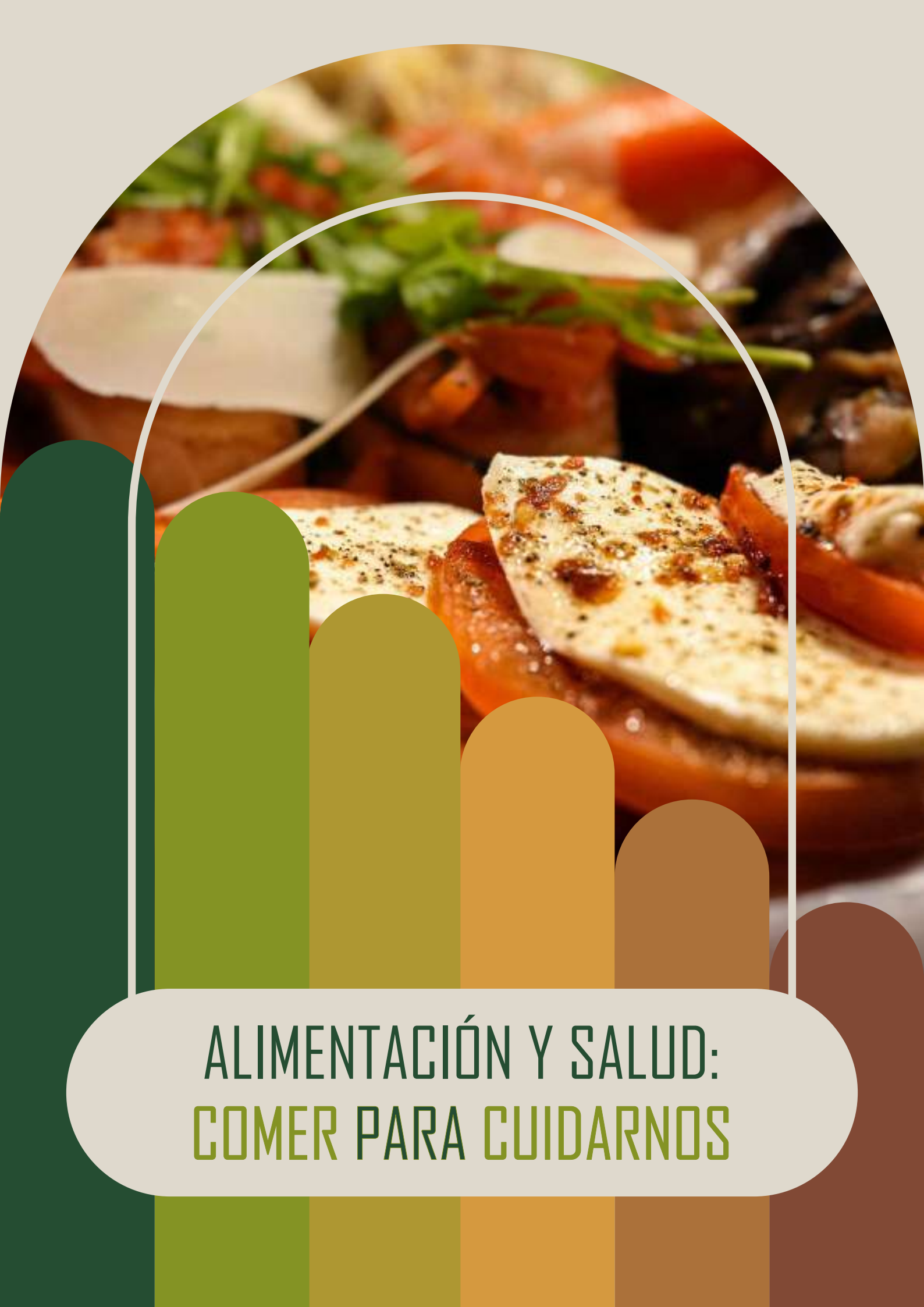




ALIMENTACIÓN Y SALUD: COMER PARA CUIDARNOS

ÍNDICE

PROPÓSITO Y ENFOQUE

Qué son las recomendaciones y para qué sirven

3

SALUD EN EL PLATO

Explicación de un plato que te cuida

4

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

5

Hortalizas y frutas / Patatas y otros tubérculos

5

Cereales

6

Legumbres

7

Frutos Secos / Huevos

8

Pescado y marisco

9

Aceite de Oliva / Carne

10

Leche y otros productos lácteos

11

Agua

12

Reduce e incluso evita consumir

13

Cuestiones a tener en cuenta

14

DE UN VISTAZO

Resumen rápido de las recomendaciones vistas

15

Las fotografías contenidas en esta publicación proceden del banco de recursos de uso libre Pixabay (pixabay.com) y se utilizan conforme a las condiciones de su licencia de uso.

Autoría: David Sampérez Sinovas; vocalía Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS) CAMFiC.

Contacto: dsamperiz.bcn.ics@gencat.cat

Diseño y maquetación del documento: Marina Gil Torres (contacto: artaquamarina@gmail.com)



PROPÓSITO Y ENFOQUE

Qué son las recomendaciones y para qué sirven

Las recomendaciones que encontrarás en esta guía representan una propuesta para acompañarte en el **cuidado de tu salud a largo plazo**. No se trata de consejos genéricos: recogen el mensaje convergente de las **principales sociedades médicas internacionales**. Más allá de una pauta alimentaria, esta herramienta traduce la mejor evidencia médico-nutricional en una estrategia práctica con la que **ayudarte** a prevenir enfermedades y **potenciar tu bienestar** como parte de una vida plena.



La evidencia se concreta en un modelo alimentario con nombre propio: la **dieta de Salud Planetaria**, definida por expertos de todo el mundo en la comisión EAT-Lancet. Se trata de una pauta **flexible** y de aplicabilidad universal, pensada para adaptarse a **distintas culturas, contextos y realidades**. La propia comisión describe la **dieta mediterránea** como un ejemplo específico de este patrón, ya que comparte sus pilares fundamentales. La revisión científica publicada en 2025 sobre los 30 años de la pirámide mediterránea confirma este alineamiento.

El objetivo es ampliar la mirada; la **salud en su sentido más amplio: bienestar físico, mental y social**, incluyendo el disfrute, la cultura y los vínculos. La alimentación es un factor fundamental para la salud global actuando sobre ella tanto directa como indirectamente. Se estima que adoptar estos patrones alimentarios ofrece **la oportunidad colectiva** de prevenir aproximadamente 1 de cada 4 muertes en el mundo y ganar años de vida saludable al reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, diversos tipos de cáncer y deterioro cognitivo.



Estos patrones alimentarios, bien planificados, son adecuados y seguros en **todas las etapas de la vida**: infancia, adolescencia, edad adulta y personas mayores, contribuyendo a preservar la vitalidad y la autonomía. Ante situaciones clínicas concretas la individualización corresponde a los profesionales sanitarios, que podrían adaptar las pautas a las necesidades particulares.

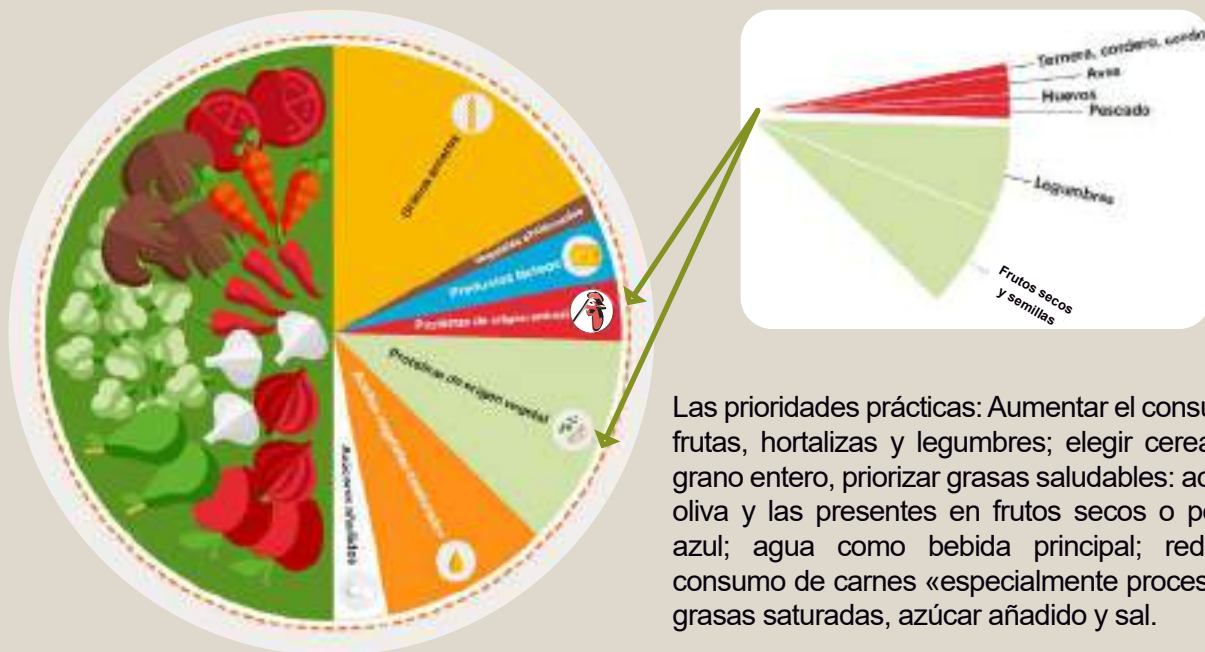
Los hábitos se comparten, se experimentan y se transmiten; **¡Lo que comemos puede cuidarnos y cuidar a los nuestros!**

SALUD EN EL PLATO

Explicación de un plato que te cuida

Se muestra la composición ideal de un plato saludable, donde **la mitad corresponde a frutas y verduras**. Más allá de esta guía visual, lo verdaderamente importante es el **patrón alimentario completo**: no se trata de restringir o añadir nutrientes o alimentos aislados (como los llamados “superalimentos”) sino de **la combinación, frecuencia y conjunto** a lo largo del tiempo. Por ejemplo: la fibra de las legumbres, los antioxidantes del tomate y las grasas saludables del aceite de oliva actúan de forma sinérgica, potenciando sus beneficios mutuamente.

Se presentan **valores de referencia orientativos** que no han de tomarse de forma estricta y pueden variar; el documento no es una receta rígida ni una lista de prohibiciones y, por tanto, no ha de interpretarse como una “alimentación de restricción”, sino como una **brújula de dirección**, un **marco flexible**. Basta con tener en cuenta las claves de una alimentación saludable al elegir qué comer. Prioriza la calidad del patrón alimentario y ajusta a tu apetito y bienestar, no a una báscula. Cualquier pequeño cambio que acerque tu plato a este modelo ya supone una victoria para tu salud.



INTERCAMBIO INTELIGENTE

Por ejemplo: En lugar de quitar la carne roja de golpe, prueba a sustituirla un día a la semana por lentejas o garbanzos. Sustituye el embutido del almuerzo por hummus o frutos secos tostados.

Tu salud y la de quienes te rodean: La producción de alimentos es el principal factor de presión sobre la biodiversidad, el agua y el suelo; produce más emisiones que todo el transporte mundial combinado y es la primera causa de pérdida de ecosistemas. La evidencia sustenta que adoptar los patrones alimentarios que recoge esta guía tiene como co-beneficio reducir ese impacto ambiental. Además, al aliviar la presión sobre los recursos de los que depende la propia agricultura, abre la oportunidad de fortalecer la producción local y la economía rural. Una alimentación saludable no solo cuida de nosotros sino también de nuestros seres queridos contribuyendo a un entorno más saludable.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

MÁS HORTALIZAS Y FRUTAS

Consume con un objetivo orientativo de **al menos 5-6 raciones al día** (mitad de verduras y mitad de frutas).

Ración de verduras: 200 g [Gramajes siempre orientativos] Ejemplos: un plato llano de hortaliza cocida, de ensalada variada o una crema.

Ración de frutas: 100g Ejemplos: una naranja, manzana o melocotón; 2-3 albaricoques, ciruelas o mandarinas, un tazón mediano de cerezas o fresas o dos rodajas de melón o sandía.

ADEMÁS...

Puedes mezclar productos **crudos y cocinados**, hortalizas frescas, aliñadas con aceite de oliva y vinagreta o cocinadas **al vapor**, y además consumirlas **como un tentempié**.

Se pueden comer en **cualquier momento**: como guarnición, postre, entre comidas, deshidratadas (ej: pasas), en bocadillos de verduras asadas o en ensaladas con fruta, etc. Variedades congeladas o enlatadas preferentemente no deberían incluir azúcar o sal añadidas.

El consumo de **zumos de frutas no es un sustituto**



de las frutas enteras. En su elaboración se degrada gran parte de la fibra, se liberan azúcares de absorción rápida y se reduce el poder saciante. Por ello, se recomienda limitar su consumo y evitar formulaciones con azúcares añadidos e industriales.

Las hortalizas y frutas tienen un papel fundamental en **regular los niveles de glucosa**, se han asociado con una **reducción del riesgo cardiovascular** y de **varios tipos de cáncer**. Su consumo habitual contribuye además a **controlar la presión arterial**.

Lo más importante es el conjunto del patrón alimentario pero, si tienes ocasión, procura elegir productos de temporada y de proximidad. Al crecer a su ritmo natural conservan intactas todas sus propiedades organolépticas y suelen ser más económicas.

Congela de forma segura antes de desperdiciar: así pueden conservarse durante varios meses. No descartes las piezas con defectos estéticos: por dentro son igual de buenas. Si la fruta se lava bien no es necesario pelarla; las más maduras se pueden aprovechar en macedonias o batidos.

PATATAS Y OTROS TUBÉRCULOS CON MODERACIÓN

Se recomienda **moderar** el consumo de patatas y otros tubérculos. Por su elevada cantidad de hidratos de carbono de digestión rápida no son equiparables a las hortalizas.

Ración: 50 g.

Ejemplo: algo menos de media patata grande.

ADEMÁS...

Mejor consume las patatas cocidas o al vapor formando parte de recetas elaboradas.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

CEREALES, MEJOR INTEGRALES

La **referencia ideal** son **4-5 raciones al día**. Esta cantidad puede adaptarse según tu gasto calórico, es decir, si llevas una vida activa o más sedentaria.

Ración: alrededor de 60g de pan, pasta o arroz.

Ejemplos: 2 rebanadas de pan, un panecillo o un cuarto de una barra, medio vaso de arroz en crudo, 3/4 de vaso de pasta corta (como macarrones) o el equivalente en pasta larga.

ADEMÁS...

Elige **cereales de grano entero** como el arroz, la avena, la quinoa, el pan o la pasta integrales (preferiblemente 100%), minimizando el consumo de harinas refinadas. Prioriza los que solo contengan el **cereal en cuestión**, evitando galletas u otros que lleven azúcares o grasas no recomendables. El cereal íntegro provee una matriz compleja de fibra, vitaminas, minerales y otros compuestos bioactivos que se han relacionado con la modulación favorable de la microbiota intestinal y reducción de la inflamación.



Elige cereales como el sorgo, mijo, trigo, espelta, avena o trigo sarraceno.



Seitan: Si buscas una fuente extra de proteína el seitan es gluten de trigo, bajo en grasas. Eso sí: no sustituye al cereal completo. Conviene elegir preparaciones simples sin aceites o grasas de baja calidad.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

MÁS LEGUMBRES

Para aprovechar sus beneficios se recomienda incorporar al menos 1 ración, idealmente hasta **2-3 diarias**. Las legumbres son un elemento fundamental de la alimentación. La proteína de algunas, como los garbanzos, es tan completa como la de origen animal; otras como las lentejas se complementan con arroz o cereales (No es preciso consumirlos en el mismo momento para ello).

Ración: alrededor de 55 g en seco

Si no estás acostumbrado a consumirlas con frecuencia, es mejor aumentar la cantidad **poco a poco** para que sean bien toleradas. Para ello es recomendable cocerlas bien. El organismo va adaptándose y cada vez son mejor toleradas. Las legumbres, que forman parte de muchos platos de cuchara tradicionales en España como potajes o guisos, también pueden prepararse como ensaladas o sopas frías, consumirse como guarnición o puré. **¡Procura prepararlos con verduras!**

ADEMÁS...

Deja en remojo las legumbres en seco para facilitar su cocción y digestión. Si son en conserva, elige variedades bajas en sal.



El tofu deriva de la soja: una legumbre que proporciona proteína de alta calidad con un perfil completo de aminoácidos esenciales. Su inclusión en la alimentación habitual se ha asociado con reducción de riesgo de diabetes, enfermedad cardiovascular y de determinados tumores (de forma más consistente el cáncer de mama).

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

MÁS FRUTOS SECOS

Se recomienda un consumo de **1-2 raciones diarias**.

Ración: unos 20 g.

Ejemplo: 1 puñado que permita cerrar la mano (aproximadamente 15-20 unidades de frutos pequeños como avellanas o almendras, o 5 unidades de frutos grandes, como las nueces).

A pesar de su densidad calórica, los estudios muestran de forma consistente que incluir frutos secos **a diario** aporta un **claro beneficio metabólico**: ayudan a **reducir el colesterol 'malo'** y **regular el azúcar** en sangre relacionándose con menor riesgo cardiovascular, especialmente de enfermedad coronaria.



ADEMÁS...

Elige versiones **naturales o tostadas**; preferentemente sin sal, grasas o azúcares añadidos. Mejor evita los fritos porque suelen utilizarse aceites poco recomendables.

Las cremas son una buena opción cuando hay dificultades de masticación.

Ojo: Evita el consumo de frutos secos enteros por niños y niñas menores de 5 años debido al riesgo de asfixia. Desde los 6 meses pueden consumirlos triturados o molidos de forma segura, siempre que se preparen adecuadamente.

HUEVOS CON MODERACIÓN

En la literatura actual hay discrepancias respecto al número máximo, pero la última evidencia aconseja **hasta 2 huevos semanales** dado que un mayor consumo incrementa la ingesta de colesterol dietético.

Un huevo mediano M pesa entre 53 - 63 gramos.

ADEMÁS...

Acompaña el consumo de huevos con alimentos saludables, como ensaladas, hortalizas, pescados y evita combinaciones con alimentos ricos en grasas saturadas, como carnes procesadas y harinas refinadas (como el pan blanco o las empanadas).



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

PESCADO Y MARISCO, MEJOR AZUL

Consume priorizando el **pescado azul** (azul: sardinas, boquerones, caballa, chicharro, etc.; blanco: pescadilla, bacaladillas, etc.). La dieta mediterránea contempla clásicamente en torno a unas **2 raciones semanales**, aunque la evidencia muestra que puede sustituirse por proteína vegetal sin pérdida de beneficio; por tanto, un consumo menor, incluso nulo, encaja en una dieta saludable.

Ración: 125 - 150 g.

Ejemplo: 4-5 unidades de sardina en lata, 1 filete de caballa individual.

ADEMÁS...

El pescado congelado y el enlatado tienen un valor nutricional similar al fresco. Si consumes pescado en conserva, prioriza variedades bajas en sal.

La suplementación aislada de omega-3 no ha demostrado reducir el riesgo cardiovascular. Los beneficios observados en personas con mayor consumo de pescado parecen deberse, más que al nutriente aislado, al efecto de **sustitución**: al incluir pescado en el plato se desplazan otros derivados animales menos saludables.



Algunas especies de
pescado (pez espada/emperador,
atún rojo, cazón y lucio, etc)
pueden acumular grandes
cantidades de mercurio

Las mujeres embarazadas
o que están planificando un
embarazo, en periodo de lactancia
y los niños y niñas de 0-10 años,
deben evitar el consumo
de estas especies

Pero pueden seguir
consumiendo otros tipos
de pescado

¡«Pezqueñines» sí! Peces adultos pequeños
como las sardinas, anchoas o caballa acumulan
menos contaminantes como mercurio y plomo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

ACEITE DE OLIVA CADA DÍA

Las grasas saturadas, como las presentes en los derivados animales, la mantequilla, el aceite de coco o el de palma, son marcadamente más nocivas que las **insaturadas**, presentes en el aceite de oliva, canola o soja. El aceite de oliva virgen es el de elección, **tanto para aliñar como para cocinar**, ya que resiste mejor la temperatura que otros como el de girasol y su uso se asocia a menor riesgo de enfermedades metabólicas y de algunos tipos de cáncer. Excepcionalmente podría usarse aceite de oliva no virgen o de girasol alto oleico pero en esos casos es preferible no consumir “frituras”. El aceite de oliva virgen extra presenta, además, una mayor calidad organoléptica.

Consume alrededor de **4 raciones al día. Una ración equivale a 10 ml.**

Ejemplo: 1 cucharada sopera.



MENOS CARNE, MEJOR SI ES BLANCA

Se recomienda reducir su consumo a **2 raciones** a la semana, pudiendo incluso prescindir de ella. En caso de consumir, se debe priorizar el consumo de carne magra de aves o conejo.

Se ha de reducir especialmente el consumo de carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero, etc.) y procesadas (embutidos, jamón york, salchichas, etc.). Hay que tener en cuenta, además, que muchas presentaciones **ahumadas, curadas, saladas o con adición de conservantes químicos** (añadidos para mejorar sabor, textura o apariencia) son especialmente poco saludables.

Cada ración equivale a **100 gramos**.

Ejemplos: 1 filete mediano, 1/4 pollo, 1/4 conejo.

La evidencia actual nos impulsa a recomendar un cambio hacia fuentes ricas en proteínas saludables (legumbres como las alubias o garbanzos, los guisantes, cereales integrales o los frutos secos) que además presentan altas cantidades de ácidos grasos insaturados y fibra. En las personas mayores estas fuentes son igual de eficaces que las de origen animal para mantener la masa muscular y la fuerza.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS CON MODERACIÓN

Con **1 ración de lácteos al día**, la mayoría de personas adultas sanas cubren sus necesidades si llevan una dieta variada rica en vegetales. Cantidades mayores no aportan beneficio adicional.

Ración: 200 ml de leche (un vaso o taza), 200 g de yogur (preferible natural, sin azúcar), 60 g de queso fresco, 40 g de queso curado (2 lonchas).

Las bebidas y yogures vegetales (de avena, avellana o soja) son una alternativa saludable, especialmente en casos de intolerancia. Prioriza aquellas sin azúcares añadidos y que indiquen "fortificado con calcio" en la etiqueta.

¿NECESITAS PREOCUPARTE POR EL CALCIO?

Algunas personas deben asegurarse de alcanzar una ingesta adecuada de calcio a través de la dieta. Según las recomendaciones de la OMS, esto supone unos 800 mg al día (equivalente a **2-3 raciones** de calcio).

Debes prestar especial atención si: tienes déficit de estrógenos (esto incluye a personas que han pasado por la menopausia, especialmente si fue antes de los 45 años, o que puedan tener niveles reducidos por determinados tratamientos), si tienes más de 70 años con independencia de tu sexo, o bien si te han diagnosticado osteoporosis, osteopenia o una fractura por fragilidad.

CÓMO COMPLEMENTAR TU CALCIO:

Otras fuentes de calcio son:

- Col rizada (kale): 1 plato pequeño (100 g) = media ración de calcio. Excelente absorción.
- Brócoli/repollo: 1 plato grande (200-300 g) = media ración de calcio. Buena absorción
- Garbanzos/Alubias/Judías: 1 plato (160 g) = un cuarto de ración de calcio. Su absorción es menor; el remojo y la cocción la mejoran.
- Sardinias o salmón en lata con espinas: 1 lata pequeña (100 g) = media ración.
- **Bebidas vegetales fortificadas:** 1 vaso (200 ml) = 1 ración. **Verifica que diga "fortificado con calcio" y agita bien antes de servir, ya que el calcio puede sedimentarse.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué debe estar presente en una alimentación saludable?

AGUA SIEMPRE

El agua es la bebida de referencia: es la única que hidrata sin azúcares ni aditivos.

En la población general, se recomienda la ingesta de alrededor a **2 - 2,5 L** de agua diarios, incluyendo también los aportes en alimentos y otras bebidas. Es fundamental adecuar la cantidad de agua diaria a la edad, características y comorbilidades de cada persona, así como situaciones ambientales (ejercicio, altas temperaturas...).

Algunas formulaciones envasadas llevan antioxidantes o minerales, hay “de origen volcánico”, “alcalinas” o similares pero no conllevan beneficios añadidos y a veces contienen edulcorantes.

El agua con gas hidrata igual y es una buena opción, salvo en gente con reflujo o hipertensión, ya que puede incrementar algo el aporte de sal.



Prioriza el agua del grifo **siempre que sea posible**. El agua embotellada es menos económica, genera más residuos plásticos y puede acumular derivados del envase, especialmente cuando se almacena durante tiempo prolongado o se expone a altas temperaturas.

El agua del grifo procedente de redes públicas pasa **procesos de potabilización y muchos controles** a fin de garantizar que sea apta y saludable, tanto en instalaciones y plantas de tratamiento como en depósitos, redes de distribución y grifos de los consumidores. Si se recoge de fuentes naturales ten en cuenta que no tiene estas **garantías sanitarias**. Puedes informarte en el ayuntamiento sobre su calidad.

Fuera de casa cada vez más establecimientos ofrecen servicio gratuito de agua no envasada. Si no la tienen opta por botellas de vidrio y, cuando sea posible, usa cantimplora en desplazamientos a fin de reducir la utilización de envases de plástico.

En caso de que el agua del grifo no resulte agradable se pueden utilizar equipos domésticos de tratamiento (como filtros de carbón activo) para mejorar su gusto y olor; pero recuerda seguir las instrucciones de mantenimiento. Otra buena opción es añadir **gotas o rodajas de limón, pepino, naranja, plantas aromáticas como la menta o especias**. Recuerda en este último caso consumirlas antes de 2 días para evitar proliferación de bacterias.



ALIMENTOS PROCESADOS CON ALTO CONTENIDO EN AZÚCARES, GRASAS Y SAL

Siempre que puedas, opta por preparaciones caseras. El grado de procesamiento no determina por sí solo la calidad de un alimento (algunos alimentos procesados encajan en una dieta saludable); el problema se concentra en los **ultraprocesados densos en calorías y pobres en nutrientes** como snacks o embutidos. Estos, identificables por incluir ingredientes de uso industrial exclusivo o **aditivos cosméticos** (añadidos para mejorar sabor, textura o apariencia), suelen contener altas cantidades de sal, azúcar y grasas de baja calidad, además de haber sido despojados de componentes saludables como la fibra.



OTRAS BEBIDAS

Las **bebidas edulcoradas**, incluso las «cero azúcar», se han relacionado con mayor riesgo de **diabetes y otras enfermedades cardiometabólicas**.

Las **bebidas energéticas** contienen además una cantidad muy elevada de cafeína, así como otros aditivos que pueden potenciar sus **efectos adversos**: pueden elevar la tensión arterial y provocar palpitaciones incluso en jóvenes sanos y, en casos excepcionales, arritmias o daño cardíaco.

SAL

El consumo de sal, tanto la añadida como la presente en los alimentos, no debe superar los 5 g al día; actualmente el promedio se encuentra entre 9 - 12 g, muy por encima. La sal de mesa debe ser yodada (compruébalo en el envase).

Para reducir su consumo, recurre a **hierbas y condimentos** como orégano, tomillo o pimentón: ganarás en sabor y tu salud te lo agradecerá.

El consumo excesivo se ha relacionado con hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer de estómago y mortalidad general.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cuestiones a tener en cuenta

SUPLEMENTOS

Con una alimentación saludable no necesitas suplementos de forma rutinaria: la mayoría no han demostrado beneficio general y algunos pueden ser perjudiciales. Consulta con un profesional sanitario en casos concretos como embarazo o carencias específicas. Si tomas pocos alimentos de origen animal, conviene vigilar especialmente la vitamina B12; a menudo hay que suplementarla.



TÉ Y CAFÉ

El **consumo moderado** de té o café, incluso en versiones descafeinadas, podría asociarse con reducción del riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares siempre que sea **sin edulcorantes y vigilando las grasas saturadas añadidas** (como la leche). El grado de certeza es moderado, por lo que no se recomienda empezar a consumir con idea de mejorar la salud, pero para quien ya lo consume es seguro en los rangos propuestos.

El té, especialmente el verde, presenta algunas ventajas: no eleva el colesterol y contiene antioxidantes propios. Su menor contenido en cafeína por taza lo hace más adecuado para personas sensibles o embarazadas. La variedad **matcha** consiste en la hoja entera pulverizada, aportando mayor cantidad de fibra.

Consumo moderado:

Café: 3-4 tazas café/día; **1-2** en embarazadas.

Té: 3 - 5 tazas; Matcha: no más de 2 tazas (aprox. 1 g/taza).

Deben evitarse los suplementos o extractos concentrados de cafeína: no son equivalentes biológicos y pueden ser dañinos.

DE UN VISTAZO

Resumen rápido de las recomendaciones vistas



HORTALIZAS

Cuanto más vegetales y mayor variedad, mejor. Y si además los compras frescos y de proximidad, ¡mucho mejor! Las patatas no cuentan.



FRUTAS

Come muchas frutas, de todos los colores. Y recuerda, aunque tengan defectos estéticos, están igual de buenas, ¡Cómetelas!



CEREALES

Come una distinta variedad de granos integrales. Limita los granos refinados (como arroz o pan blanco).



PROTEÍNAS

Escoge preferentemente legumbres como alubias o lentejas, guisantes y frutos secos como fuente saludable. Limita el queso y las carnes (especialmente carnes rojas y procesadas).



ACEITE DE OLIVA

De elección como aliño y en preparación de los alimentos.



AGUA

Toma agua de forma preferente.
Limita leche y lácteos y evita las bebidas azucaradas.

Estas recomendaciones se fundamentan en la Comisión EAT-Lancet 2.0 sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles, así como en las guías de práctica clínica más recientes de las principales sociedades científicas. La revisión detallada de la evidencia y las referencias completas pueden consultarse en:

