

## Alimentación Saludable

Una alimentación sana y equilibrada es esencial para llevar un estilo de vida saludable. El ser capaz de no dejarse influir por los hábitos negativos alimenticios que actualmente hay insertados en nuestra sociedad influirán de forma directa en nuestra salud y en nuestra calidad de vida.

### Breves Consejos para una alimentación sana y equilibrada

#### ALIMENTACIÓN:

- Los alimentos que comemos habitualmente así como la forma y cantidad en la que los tomamos determinan nuestra dieta. **La falta o exceso de nutrientes**, está relacionada con la aparición de distintas enfermedades y problemas de salud (exceso de peso, enfermedades del sistema nervioso, problemas de crecimiento, anemias, tensión alta, diabetes, enfermedades cardiovasculares, problemas musculares, problemas de los huesos y articulaciones, etc.), de ahí la importancia de que nuestra alimentación sea lo más sana y equilibrada posible. La razón de que no existan una serie sencilla de alimentos que nos valgan para alimentarnos plenamente no es otra que no existen alimentos que contemplen todas nuestras necesidades. Nuestra condición de omnívoros nos “obliga” a comer de variado.
- **Una alimentación sana y equilibrada**, debe contener todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo, de acuerdo a nuestra edad y circunstancia vital. Una proporción óptima para una persona media (adulta, sin sobrepeso y con una actividad física regular) sería una dieta en la que las proteínas conformarían el 15% de la ingesta, las grasas el 30% (intentando alejarnos de las grasas saturadas y/o animales), y los carbohidratos el 55%. Además, no podemos olvidarnos de ingerir alimentos ricos en minerales y vitaminas (verduras, frutos secos, legumbres y en general alimentos de mucho color: Tomates, pimientos, zanahorias, etc.).

#### RECUERDA:

- No hay alimentos “buenos” o “malos”. Es el exceso lo que nos afecta negativamente. Obviamente, unos alimentos tienen su límite de ingesta

mucho más bajo que otros. No es lo mismo el pan que la bollería, y eso que los dos están dentro de los alimentos ricos en carbohidratos (correctamente denominados glúcidos), que son los macronutrientes que más necesitamos (55% de la ingesta como ya hemos visto).

- Necesitamos “comer de todo”. No hay ningún alimento completo, salvo la “leche materna” en los primeros meses de vida, y que lógicamente después de la lactancia es insuficiente por si sola.

## ¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- La **base** de una alimentación saludable son los cereales, frutas, verduras y lácteos consumidos a diario. Esto es “La regla de oro”.
- En la **pirámide de la alimentación saludable**, muy difundida por Internet, puedes encontrar la frecuencia con la que se recomienda tomar los distintos alimentos. Échale un ojo y te quedará muy claro.
- Estos consejos son la base de la Dieta mediterránea. Como siempre se dijo, la Dieta Mediterránea nos asegura una alimentación de muy alta calidad, y si además le sumamos la excelente gastronomía española, nos sale una fórmula ganadora en cuanto a nutrición óptima, sabor y disfrute en la mesa.

## FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS:

- **En ocasiones** puedes tomar, bollos, dulces, refrescos, patatas fritas y similares. Contienen una alta concentración energética (ácidos grasos saturados, azúcares y sal) y son poco nutritivos. 1-2 veces por semana.
- **Varias veces a la semana**, aunque **no todos los días**, se pueden tomar, pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos. También puedes combinarlos. Entre 5 y 6 veces.
- **Todos los días**, come, frutas, verduras, hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva. El arroz y la pasta pueden alternarse. Este tipo de alimentos, además de ser los más acertados, también suelen ser los más económicos y presentan una amplia oferta de recetas muy interesantes. Combina, experimenta y te llevarás una sorpresa, sobre todo ahora en verano.
- Las frutas, verduras y hortalizas, son ricas en vitaminas, minerales y fibras. Se recomiendan 5 raciones al día, por ejemplo 3 piezas de fruta y dos raciones de verdura.

## ADEMÁS DE ESTO...

- **Desayuna.** Para que podamos afrontar con energía las tareas diarias (trabajo, actividad escolar, ocio, etc.), es necesario que empecemos el

día desayunando. Se aconseja dedicar el tiempo suficiente a esta comida y que se componga de lácteos, pan o cereales y fruta.

- En total, deberíamos hacer **5 comidas al día**: Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Nuestro organismo nos lo agradecerá de múltiples formas: Salud estomacal, mejores digestiones, mejor dosificación de la energía, control del peso, etc.
- **Bebe agua**. Es la bebida que mejor calmará tu sed. Deben beberse entre 1 y 2 litros diarios.
- **No abuses de la sal ni de los productos salados**. Habitualmente la tomamos en más cantidad de la recomendable (no más de 5 gramos al día). Puedes sustituirla por hierbas aromáticas, apio, vinagre o especias.
- **No abuses de la “comida rápida”** y los alimentos precocinados, son ricos en calorías, grasas, azúcar, sal, y además su valor nutritivo es insultantemente bajo. Aunque nos gusten más de lo recomendable, consúmelos con moderación.