

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación es saludable cuando resulta adecuada a cada persona.

Hay que tener en cuenta que una correcta alimentación implica que la dieta sea equilibrada, variada y suficiente.

Esto ¿qué es?

1. **EQUILIBRADA.** Quiere decir que debemos aportar una cantidad de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos) en una proporción adecuada de cada uno de ellos, para realizar las funciones vitales del organismo. Además, hay que tener en cuenta las necesidades especiales de cada individuo y tomar más cantidad del nutriente necesario para cada caso.
2. **VARIADA.** Cuanta más amplia gama de alimentos tomemos a lo largo del año, nos aseguramos una mejor ingesta de nutrientes, además de tomarlos en temporada y así también conservan mejor todas sus características organolépticas (sabor, olor, color, textura...)
3. **SUFICIENTE.** Cada individuo tiene unas necesidades personales de energía y nutrientes, por lo tanto, la alimentación debe ser suficiente en ambos para asegurarnos un correcto funcionamiento del organismo. Además, hay que tener en cuenta necesidades especiales (como embarazo, lactancia, menopausia, problemas como anemia, osteoporosis...) y la actividad física.
4. **SOSTENIBLE.** Una nutrición sostenible es una alimentación equilibrada y variada que además protege los recursos naturales. Los alimentos sostenibles son aquellos que se cultivan y procesan bajo condiciones medioambientales correctas sin utilizar productos fitosanitarios de origen químico, no se transportan a largas distancias y su fabricación o transformación se ha realizado economizando energía y sin utilizar aditivos perjudiciales para la salud.

El conjunto de estos cuatro parámetros, es lo que va a hacer que la alimentación sea más correcta e individualizada y que, realmente se prevenga la aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación (sobrepeso y obesidad, diabetes, colesterol y triglicéridos altos, problemas intestinales...)

NUTRIENTES

Para saber qué alimentos elegir y si lo hago en la proporción de nutrientes adecuada para mi organismo, antes debo saber cuáles son los nutrientes y en qué alimentos se encuentran.

En función de la proporción necesaria para el organismo haremos 2 grandes grupos:

1. MACRONUTRIENTES

Son aquellos que el organismo necesita en mayor proporción, ya que proporcionan la energía necesaria para el día a día y forman parte de las estructuras del ser vivo.

SON:

HIDRATOS DE CARBONO

Las necesidades establecidas en adultos sanos para estos nutrientes son de 50-60% de las calorías totales.

Son nutrientes energéticos, de ellos el organismo obtiene la energía necesaria para realizar las funciones y actividades del día a día.

Este grupo está compuesto por los cereales y derivados (avena, arroz, trigo, cebada, centeno, espelta, mijo...) lo ideal es consumirlos en su forma completa, integrales y sin refinar.



PROTEÍNAS

Las necesidades establecidas en adultos sanos para estos nutrientes son de 15-20% de las calorías totales.

Son nutrientes plásticos, ayudan a formar los tejidos y estructuras de todo el cuerpo, por ello las necesidades son menores que las de los nutrientes energéticos.

Las proteínas están en casi todos aquellos alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, mariscos, leche y derivados lácteos...) y algunos alimentos de origen vegetal, que sería los que hay que consumir en mayor proporción (legumbres, semillas, frutos secos...)



GRASAS O LÍPIDOS

Las necesidades establecidas en adultos sanos para estos nutrientes son de un máximo del 30%

Son nutrientes energéticos, nos dan energía más a largo plazo, además de formar parte de todas las células de nuestro cuerpo y ayudar a mantener la temperatura corporal constante. Son el nutriente de reserva en el organismo.



En este grupo tenemos grasas de origen vegetal (aceite de oliva, girasol, colza, coco, palma, margarina, aceite de otras semillas...) y de origen animal (manteca de cerdo, mantequilla, grasa de pescado...). Lo ideal es consumir en mayor cantidad el aceite de oliva virgen extra (AOVE) y los ácidos grasos omega 3 y 6 que se encuentran también en el pescado, en el aguacate, en las aceitunas, en las semillas oleaginosas y en los frutos secos.

2. MICRONUTRIENTES

Son aquellos que el organismo necesita en una pequeña proporción, son imprescindibles para realizar todas y cada una de las funciones vitales, sin ellos, el individuo puede tener muchos problemas funcionales y muchas carencias.

Aunque se necesitan en una pequeña proporción en el organismo, para conseguirla necesitamos ingerir los alimentos que contienen estos nutrientes, A DIARIO y MAS DE UNA VEZ AL DÍA.

SON:

VITAMINAS, MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

Se encuentran en todas las FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS.

Son imprescindibles para realizar todas y cada una de las funciones del organismo y su déficit puede provocar graves problemas de salud, por eso es imprescindible tomarlos a diaria, distribuidos a lo largo del día.



Además, estos alimentos nos van a aportar muy pocas calorías y mucha cantidad de agua, con lo que ayudamos a controlar el peso corporal y a mantener un correcto estado de hidratación.



PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

La PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS es el modelo que mejor representa el consumo adecuado de los alimentos a lo largo del día y que está basado en la dieta Mediterránea, que se caracteriza por el consumo de frutas y verduras a diario, legumbres, cereales integrales, semillas y frutos secos, más pescado que carne, huevos, aceite de oliva virgen extra como principal fuente de grasa, y agua como bebida principal.

Además, desde hace unos años, en la pirámide de alimentación saludable, se incluye en el **ejercicio físico** como parte principal de una vida sana, para evitar el sedentarismo y las enfermedades derivadas de éste y de una mala alimentación.

