

Hábitos nutricionales saludables

Beneficios de la alimentación saludable

Son muchos los estudios e investigaciones que demuestran que una alimentación saludable contribuye a mejorar el funcionamiento de nuestros órganos, como el hígado, riñón y el corazón, por lo que nos ayuda de forma eficaz en la prevención de muchas enfermedades, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.



Una alimentación saludable debe ser **equilibrada, variada y moderada**, pero además debería ser segura, sostenible, y social.

A veces los horarios, la falta de tiempo, o simplemente la comodidad derivan en una mala alimentación, que, junto con la falta de actividad física, ocasionan un empeoramiento de nuestra calidad de vida, de ahí la importancia de **seguir una alimentación saludable**.

Alimentación saludable

Para llevar una alimentación saludable debemos tener en cuenta:

- ❖ Consumir alimentos vegetales en abundancia (frutas, verduras, legumbres y frutos secos).



- ❖ Tomar diariamente pan y alimentos derivados de cereales, preferiblemente integrales (pasta, arroz, maíz, mijo, avena, quinoa, trigo...)

- ❖ Elegir preferentemente alimentos poco procesados, frescos, locales y de temporada.
- ❖ El aceite de oliva debe ser nuestra principal grasa de adición.
- ❖ Consumo preferible de carnes blancas (pollo, pavo y conejo), siendo recomendable tomar carnes rojas de forma ocasional.
- ❖ Consumir más pescado que carne.



- ❖ Consumo moderado de huevos y lácteos.
- ❖ Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- ❖ Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (aproximadamente una cucharadita).
- ❖ Se recomienda beber de 2 a 2,5 litros de agua al día.

Como distribuir las comidas

❖ Desayuno

Debido al ayuno al que nos sometemos durante la noche, debemos llenar nuestras reservas con una buena dosis de energía y nutrientes. El desayuno equilibra la dieta, ayuda a mantener un peso adecuado y mejora el rendimiento físico e intelectual.

Un desayuno saludable debe ser completo, equilibrado y satisfactorio.

Debe aportar un 20-25 % de la energía diaria e incluir al menos tres grupos de alimentos: lácteos, cereales y frutas.

Media mañana y merienda

Estas ingestas que pueden ser muy diferentes en función de la persona. Se recomienda introducir una toma de media mañana entre el desayuno y la comida. Lo ideal sería dejar pasar 2 horas y media entre las tomas.

Deben suponer entre un 10 y un 15 % de la energía total del día. Los alimentos que podemos incluir son: lácteos, frutas naturales, cereales, pan, café, entre otros, dejando para un consumo ocasional, como máximo de una vez por semana, las galletas, bollería, etc. de tipo industrial, y optar preferentemente por productos caseros.

Comida

La comida es la ingesta central del día y, según nuestros hábitos alimentarios, la más abundante.

Debe aportar entre el 25-35 % de la ingesta diaria. Las combinaciones para elegir un menú saludable son múltiples y variadas, tanto si se come en el trabajo como si no. Un menú equilibrado puede estar compuesto por un solo plato o por dos.



Es importante que incluya los alimentos necesarios para cubrir nuestras necesidades de energía y nutrientes.

Cena

Es el momento del día perfecto para tratar de equilibrar nuestra dieta diaria. Su aporte en energía debe ser menor que la comida, aproximadamente del 25-30 %, evitando grandes cantidades.

Y recuerda:

¡NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR A CUIDARSE!

¡juntos para mejorar nuestra salud!