

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Alimentos

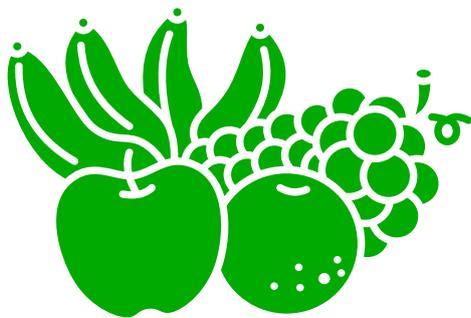


ÍNDICE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Alimentos	1
ÍNDICE.....	2
FRUTAS.....	3
VERDURAS Y HORTALIZAS.....	3
LÁCTEOS Y DERIVADOS.....	4
CARNES Y EMBUTIDOS.....	5
PESCASOS Y MARISCOS.....	5
HUEVOS.....	6
LEGUMBRES.....	6
CEREALES	6
FRUTOS SECOS.....	7
AZÚCARES DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS.....	7
ACEITES Y GRASAS.....	8
AGUA	8
PIRÁMIDE NUTRICIONAL	9

Una dieta variada es la mejor forma de alcanzar un estado nutricional adecuado. La variedad es tan importante porque no hay un único alimento que contenga todos los nutrientes que nuestro organismo necesita, por ello, cada alimento contribuye a que nuestra nutrición sea óptima. Para que esos alimentos hagan su función, hay que tomarlos en las cantidades adecuadas a lo largo de toda la semana. Para tener una buena salud y un buen estado nutricional, necesitamos comer todos los días y varias veces al día.

FRUTAS



- ✓ Las frutas y sus zumos nos **aportan: agua, azúcares, vitaminas, carotenos, minerales...**
- ✓ Es recomendable que las consumamos frecuentemente, **varias veces al día.**
- ✓ Además, es preferible que las consumamos enteras, siempre que se pueda; es decir, si las hacemos en zumo, perderemos una parte importante de nutrientes.
- ✓ Como tienen un **valor nutritivo muy alto**, deberíamos consumir, tres o más piezas de fruta al día, sobre todo las ricas en vitamina C: cítricos (naranja, mandarina...), kiwis, fresas...

VERDURAS Y HORTALIZAS

- ✓ Son una importante **fuentes de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.**

✓ Es muy recomendable su **consumo diario**, aprovechando la gran variedad de verduras que existen.

✓ Para poder aprovechar todos sus nutrientes, lo ideal sería consumirlas en crudo (siempre que se pueda), como por ejemplo las ensaladas.

✓ Si las hacemos hervidas, lo ideal es que utilicemos el agua de cocción para hacer una sopa, ya que en ese agua se quedan muchos nutrientes.



● LÁCTEOS Y DERIVADOS



✓ Son una buena **fuentes de proteínas de buena calidad, lactosa y vitaminas, pero sobre todo la principal fuente de calcio.**

✓ Ayudan a la formación de los huesos y dientes.

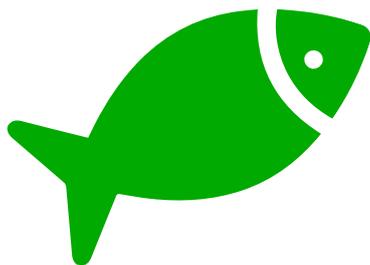
- ✓ Los yogures son alimentos probióticos, es decir, mejoran el sistema inmunitario, protegen el intestino.
- ✓ Lo ideal sería consumir de **2 a 4 raciones al día**, dependiendo de la edad y de la situación (embarazo, lactancia..).
- ✓ Para las personas adultas, se recomienda que los lácteos sean desnatados por su menor contenido de ácidos grasos.

CARNES Y EMBUTIDOS

- ✓ Son una importante **fuentes de proteínas de alto valor biológico, vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc.**
- ✓ Tienen un alto contenido en grasa, por lo que es interesante escoger la carne que vamos a ingerir.
- ✓ Carnes rojas: ternera, vaca, buey...
- ✓ Carnes blancas: pollo, pavo, cerdo, conejo, cordero...
- ✓ Es conveniente el consumo de carne de **3 a 4 raciones semanales.**
- ✓ Los embutidos grasos (chorizo, salchichón...) deberíamos consumirlos con moderación, ya que aportan grasa, colesterol y sodio (que puede afectar a nuestro sistema cardiovascular).



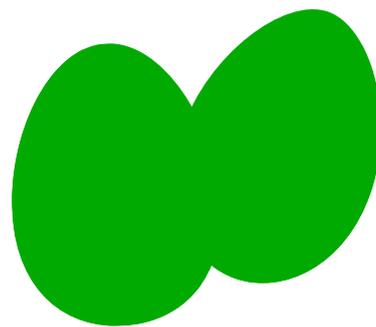
PESCASOS Y MARISCOS



- ✓ Son una buena fuente de **proteína de calidad muy alta, vitamina D y yodo.**
- ✓ Son ricos en ácidos grasos Omega-3 que son esenciales y nuestro cuerpo no puede producirlos, tenemos que ingerirlos en nuestra dieta. El Omega-3 ayuda a reducir el colesterol “malo”.
- ✓ Pescado azul: atún, sardinas, salmón, bonito, anguila... (alto contenido en Omega-3)
- ✓ Pescado blanco: bacalao, besugo, dorada, lenguado...
- ✓ Es importante que se consuman de **tres a cuatro raciones a la semana.**

HUEVOS

- ✓ Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta: **proteínas, vitaminas y minerales; además de nutrientes esenciales.**
- ✓ El color de la cáscara no condiciona su valor nutricional.
- ✓ Se recomienda el consumo de **tres o cuatro huevos a la semana** y es una buena sustitución de la carne y el pescado por sus cualidades nutritivas similares.



LEGUMBRES



- ✓ Nos aportan hidratos de carbono, **fibra, vitaminas y minerales.**
- ✓ Si mezclamos legumbres con cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.
- ✓ Una buena opción para comerlas durante todo el año es incorporarlas a las ensaladas.
- ✓ Alubias, guisantes, garbanzos, habas, lentejas...

CEREALES

- ✓ Deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación porque de ellos viene una importante **fuentes de energía.**
- ✓ Lo contienen el pan, la pasta, el arroz, los cereales...



- ✓ Los integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.
- ✓ Las patatas y tubérculos se suelen incluir en este grupo.
- ✓ Es recomendable comer dos raciones de pasta a la semana y de arroz otras dos.

FRUTOS SECOS



- ✓ Tienen un alto **contenido energético y un aporte de ácidos grasos insaturados, fibra y vitamina E.**
- ✓ El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistacho y nueces es del tipo insaturado, es decir, ayuda a combatir los niveles de triglicéridos y colesterol.
- ✓ Es recomendable la ingesta de frutos secos de 3 a 7 a la semana (20-30 g).

AZÚCARES DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS

- ✓ Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y miel se caracterizan por **aportan energía y aumentar la palatabilidad** (que es la característica que hace que un alimento sea agradable al paladar)
- ✓ Su consumo no es necesario y moderado ya que consumidos puede favorecer al sobrepeso y problemas dentales.



ACEITES Y GRASAS

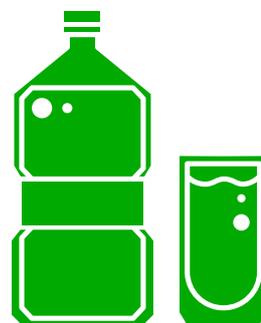


- ✓ Son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la creación de **membranas celulares**.
- ✓ Su consumo debe de ser con moderación porque tienen un gran aporte calórico.
- ✓ Son mucho **más saludables las de origen vegetal**, sobre todo el aceite de oliva virgen.
- ✓ Debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en carnes, embutidos, productos de pastelería, grasas lácteas.
- ✓ Es recomendable el consumo de aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para el aliño.



AGUA

- ✓ Es **imprescindible para el mantenimiento de la vida**.
- ✓ Un consumo habitual de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal.
- ✓ Es recomendable beber de uno a dos litros de agua, infusiones..., dependiendo del ejercicio físico que realicemos y de nuestra alimentación.



PIRÁMIDE NUTRICIONAL

