

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Seguir una dieta sana es importante para conservar un buen estado de salud física y mental. Planifique una alimentación variada y equilibrada. Necesitamos consumir alimentos diferentes para obtener la gran variedad de nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Además, tan importante como el contenido energético es la cantidad de grasa que se consume a través de los alimentos, por lo que es recomendable reducir la ingesta de grasas saturadas. Para ello es muy importante leer con atención el etiquetado del producto, fijándonos en la cantidad de grasa y azúcares que contiene para así descartar los que contengan un exceso de azúcares y grasas saturadas

La mejor opción es consumir productos frescos o poco procesados, tales como fruta, yogur, frutos secos etc.



Hidratos de carbono

Se recomienda consumir a diario alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan, la pasta, el arroz y otros cereales de grano entero.



Frutas y verduras

Las frutas y verduras deben ser parte fundamental de su dieta. Trate de consumir este tipo de alimentos con frecuencia, como mínimo cinco piezas al día.



Adiós grasas, azúcares y sal

Escoja alimentos con bajo contenido en grasas. Modere el consumo de azúcar y productos con azúcares añadidos, así como la ingesta de sal.



El agua es vida

Toda persona adulta debería incorporar la ingesta de agua y otros líquidos o alimentos hasta consumir en torno a las 2,5 litros al día.

Esta cantidad habría que aumentarla de manera adecuada si se realiza actividad física, en situaciones de temperatura o humedad elevadas o durante procesos febriles o pérdida de líquidos



¿Sabías esto?

Una de las diferencias fundamentales entre la dieta japonesa y la europea estriba en la cantidad de productos a base de soja que los primeros ingieren. Por ejemplo, los japoneses consumen habitualmente tofu (queso de brote de soja), lo que explica que la cantidad de estrógenos procedentes de ese vegetal presentes en su sangre es 50 veces superior a la de los europeos. Las investigaciones realizadas en Japón indujeron a los expertos a suponer que el estrógeno de ese vegetal es capaz de bloquear la acción del estrógeno humano; esto explicaría la diferencia de incidencia de casos de cáncer de mama y próstata entre Oriente y Occidente.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



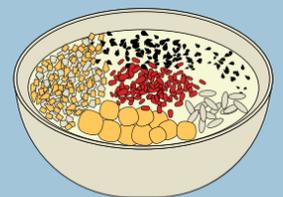
CUATRO RECETAS SALUDABLES

Salmón con verduras al vapor



Crema de zanahoria

Revuelto de quinoa con verduras



San Jacobos de Calabacín