

dieta saludable

TODO EL AÑO

Alimentarse bien es el camino más fiable para proteger y mejorar nuestra salud. La nutrición juega un destacado papel en nuestra vida, incluso antes del nacimiento, aunque a veces no seamos conscientes. Cada día, más farmacias ofrecen a sus usuarios el asesoramiento de un profesional de la Dietética y la Nutrición.

Por Jessica Lamy García, Departamento de Dietética y Nutrición de Homeosor

Realizar una dieta equilibrada y saludable es uno de los pilares más importantes para mantener un peso correcto y adecuado, y resulta clave para prevenir diversas enfermedades y evitar problemas como el sobrepeso o el colesterol. No hay que confundirse: no existen alimentos malos, sino hábitos poco saludables o inapropiados. Cuando nos ponemos a dieta, sobre todo en vísperas del verano, nos afanamos por perder esos kilos de más en poco tiempo. Nos apuntamos a cualquier dieta, sobre todo a las que están de moda en ese momento. Pues bien, ésa no es la mejor manera de afrontar ese reto y mantener una salud óptima. Hay que bajar de peso de forma progresiva sin preocuparse por el tiempo que tardemos en conseguir el objetivo. Hay que cuidarse todo el año y convenirse de una vez que las dietas milagro no existen, sino unos hábitos de vida saludables que se han de fundamentar en una nutrición completa rica en frutas, hortalizas, verduras, cereales, y en una buena combinación de los alimentos.

Hacer dieta no tiene por qué ser una tortura, debe de ser una forma sana de cuidarse a lo largo de nuestra vida. Es muy gratificante comer sano y hacer ejercicio todos los días para lograr una pérdida de peso significativa que mejora nuestra salud y calidad de vida. Su organismo se lo agradecerá.

Actividad variada

Algunos de los principios fundamentales de esa vida saludable son los siguientes: aumentar el consumo de alimentos integrales; beber agua durante todo el día, dos litros aproximadamente; realizar una dieta variada que incluya alimentos de los distintos grupos en las proporciones adecuadas; aumentar el consumo de frutas y verduras y de cereales integrales ricos en fibra; disminuir el consumo de sal (sodio), de azúcar en alimentos y bebidas y de grasas saturadas; optar por aceite de oliva virgen y pescado como fuentes de ácidos grasos insaturados; mantener una actividad física diaria, y distribuir el tiempo diario entre sueño, estudio o trabajo, actividades sedentarias y otras de ocio.

Una correcta alimentación pasa por realizar cinco comidas diarias: desayuno,



Hay que cuidarse todo el año y convencerse, de una vez, que las dietas milagro no existen

media mañana, almuerzo, merienda y cena. El desayuno es fundamental para arrancar bien el día, e incluso mejora el rendimiento físico e intelectual. Puede estar compuesto por lácteos o derivados, cereales y frutas o zumos naturales. No se debe esperar hasta la hora de la comida o la cena sin tomar nada. Esos tentempiés pueden incluir un yogur desnatado y fruta, o un café y una tostada con tomate, o una infusión con frutos secos, etc. A la hora de la comida, prepare sus platos de forma sencilla; opte preferentemente por carnes y pescados a la plancha, hervidos o asados evitando abusar de los fritos, siempre acompañados de ensaladas o verduras, y de postre, una pieza de fruta. En la cena conviene consumir alimentos de fácil digestión como cremas de verduras, sopas, pescados, filetes de pollo a la plancha, ensaladas...

¿Qué es una dieta correcta? Esta pregunta nos la hacemos con frecuencia, pero difícilmente nos la respondemos con precisión y rigor. Tratemos de sintetizar la respuesta en cuatro puntos:

Completa y variada. Que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo (vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono...).

Equilibrada. Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí. En la actualidad, se recomienda que del aporte energético de la dieta correcta, los hidratos de carbono deben suponer entre el 60 y el 65 por ciento; las proteínas, entre el 12 y el 15 por ciento, y los lípidos, entre el 20 y el 25 por ciento.

Inocua. Los alimentos que consumimos no deben ser perjudiciales para nuestra salud y deben estar exentos de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Suficiente. Que cubra las necesidades de cada persona atendiendo a su situación fisiológica.

Es muy importante que, a la hora de aplicar todos estos conocimientos, se ponga en manos de profesionales de la salud, como dietistas y nutricionistas, que son los que mejor le guiarán y ayudarán a realizar todos esos cambios de estilo de vida y a mantenerlos siempre. ■