

CLASE 8

¿CÓMO LOGRAMOS UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRITIVA?

CONSUME LOS 3 GRUPOS DE ALIMENTOS:

- 1- CEREALES Y TUBERCULOS:** Son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar entre otras actividades. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros o "integrales".

CEREALES:

Los más utilizados en la alimentación humana son el trigo, el arroz, el maíz y la avena, aunque también son importantes la cebada, el centeno y el mijo.

Algunos de los alimentos que pertenecen a este grupo son. amaranto, hojuelas de avena, cereales de caja, pan, tortilla, galletas, pasta, arroz, elote y papa.

Es recomendable seleccionar cereales integrales, porque aportan mayor cantidad de fibra, como los panes con granos enteros, el arroz integral, los cereales con avena o el germen de trigo.

TUBÉRCULOS:

Son tipos de tallos subterráneos engrosados, donde ciertas plantas acumulan los nutrientes de reserva para la planta. Formados principalmente de almidón.

Nos aportan energía porque son ricos en carbohidratos, también poseen vitaminas en su cáscaras, por eso es recomendable comerlos horneados o hervidos con todo y su cáscara para aprovechar al máximo con sus nutrientes.

Son ejemplo de este grupo: las papás, el jengibre, el camote, nabo, rábano y betabeles.

RECOMENDACIONES:

Prefiere los cereales naturales como el amaranto o la avena, te ayuda y llenan de energía.

Evita los cereales industrializados porque tienen mucha azúcar y químicos que no te nutren.

Elige los cereales "de granos enteros" o "integrales" son ricos en fibra y favorecen tu digestión.

- 2- CARNES Y LEGUMINOSAS:** Es el grupo que aporta proteínas, entre las leguminosas encontraras: frijoles, lentejas y habas. Su consumo es recomendable de una o dos veces por semana. Los alimentos de origen animal aportan también grasa saturada (colesterol), por lo que su consumo deberá limitarse a una cuarta parte de tu plato.

A este grupo se le unen las carnes de res, cerdo, pescado, aves entre otras; además el huevo, la leche y sus derivados, excepto la crema, mantequilla y la leche condensada. Las carnes y los alimentos de origen animal aportan al organismo vitaminas, proteína sus minerales, resultando muy esenciales en la etapa de crecimiento del ser humano. Otros alimentos de origen animal son ricos en grasas como las carnes grasosas, la piel de aves, embutidos, etc. Este tipo de alimentos no debe formar parte de nuestra alimentación diaria, deben ser consumidos de vez en cuando.

3-FRUTAS Y HORTALIZAS:

Las frutas y hortalizas son importantes fuentes de vitaminas y otros compuestos activos en la dieta y un consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras al día está ampliamente recomendado dado que se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas.

El consumo diario de verduras y frutas contribuye a alcanzar una vida saludable, ya que permite cubrir las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. Por ejemplo: en los niños y niñas promueve el crecimiento y el desarrollo adecuado, mientras que en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla. Asimismo, el consumo de verduras y frutas:

- Reduce el peso y la obesidad.
- Previene enfermedades.
- Fortalece defensas gracias a su aporte de vitaminas
- Brinda antioxidantes que disminuyen el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y respiratorias.
- Aporta fibras que ayudan a disminuir el colesterol en sangre, a regular el azúcar y evitar el estreñimiento.
- Ofrece minerales que te ayudan a mejorar la memoria.
- Brinda colorido, textura y sabor a los platillos.
- Otorga energía para moverte.

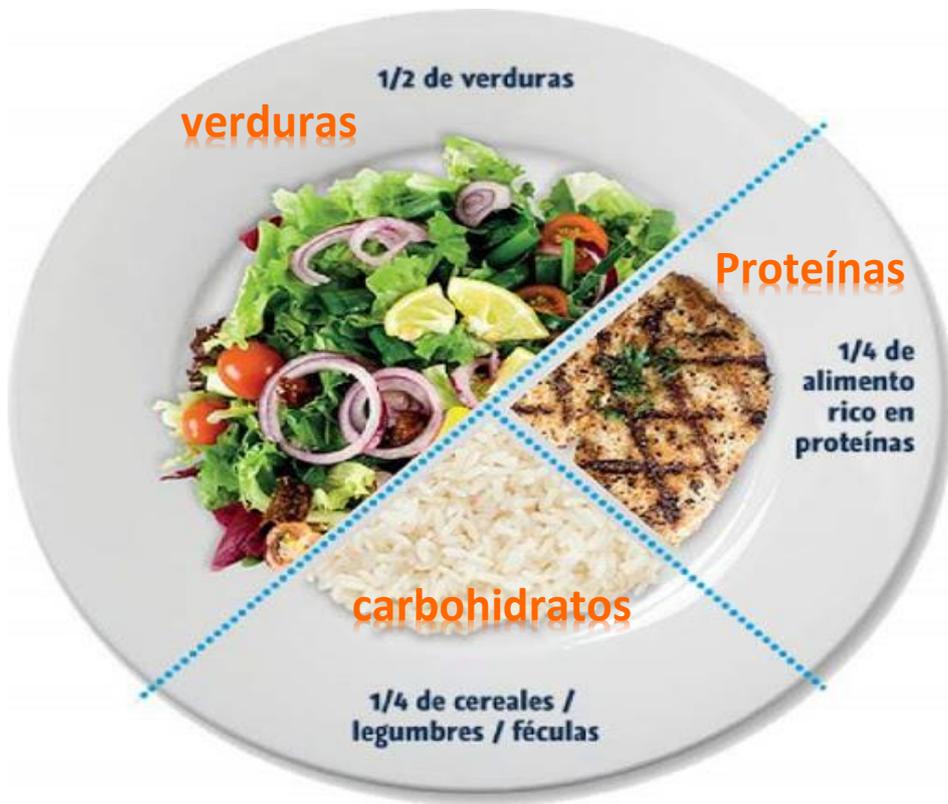
- 1. Cereales y tubérculos: Aportan, principalmente, energía.*
- 2. Leguminosas y alimentos de origen animal: Aportan, principalmente, proteínas, hierro, grasas y vitaminas.*
- 3. Verduras y frutas: Aportan, principalmente, agua, fibra, vitaminas (antioxidantes) y minerales.*

Dentro de cada grupo ningún alimento es más importante o mejor que otro, por lo que se recomienda que el consumo de alimentos sea variado tanto en cada tiempo de comida, como en los diferentes días de la semana.

¿Cómo lograr el equilibrio entre grupos alimenticios?

Para lograr un equilibrio basta con imaginarse un plato extendido dividido en tres sectores de tamaños semejantes; el primero con cereales o tubérculos (arroz, pastas, papas o algún otro producto de este grupo); el segundo por leguminosas o alimentos de origen animal (carne de res magra, pollo, pescado, huevo, queso), y el tercer sector y más grande, con una buena porción de ensaladas de verduras frescas, acompañado con una porción de fruta que puede ser considerada como postre.

Esta forma de integrar el plato es un buen paso hacia el equilibrio, aunque algunas personas, dependiendo de su edad, peso y condición física, necesitan restringir más o menos las cantidades, sobre todo de los dos primeros grupos de alimentos, cuya capacidad energética (producir energía) es bastante mayor que la de las frutas y verduras.



¿Qué alimentos debemos consumir 3 veces al día?

Entre los alimentos que se deben consumir 3 veces al día se encuentran: las frutas y verduras, que son fuentes de vitaminas, agua, fibra y minerales.

¿Cuánto tenemos que comer al día?

Para tener una alimentación balanceada es necesario realizar tres comidas al día (desayuno, comida y cena), así como dos colaciones o refrigerios a media mañana y media tarde. No suspender ninguno de estos tiempos de alimentos y consumir ocho vasos de agua al día son el tipo de alimentación que los nutriólogos recomendamos.

ACTIVIDAD:

- 1) Confecciona un plan de alimentación saludable y nutritiva para una semana. Debe incluir las 5 comidas diarias y tiene que ser viable, es decir que debes incluir los alimentos que consumes habitualmente y considerar completar la nutrición con los alimentos que más accesibles.