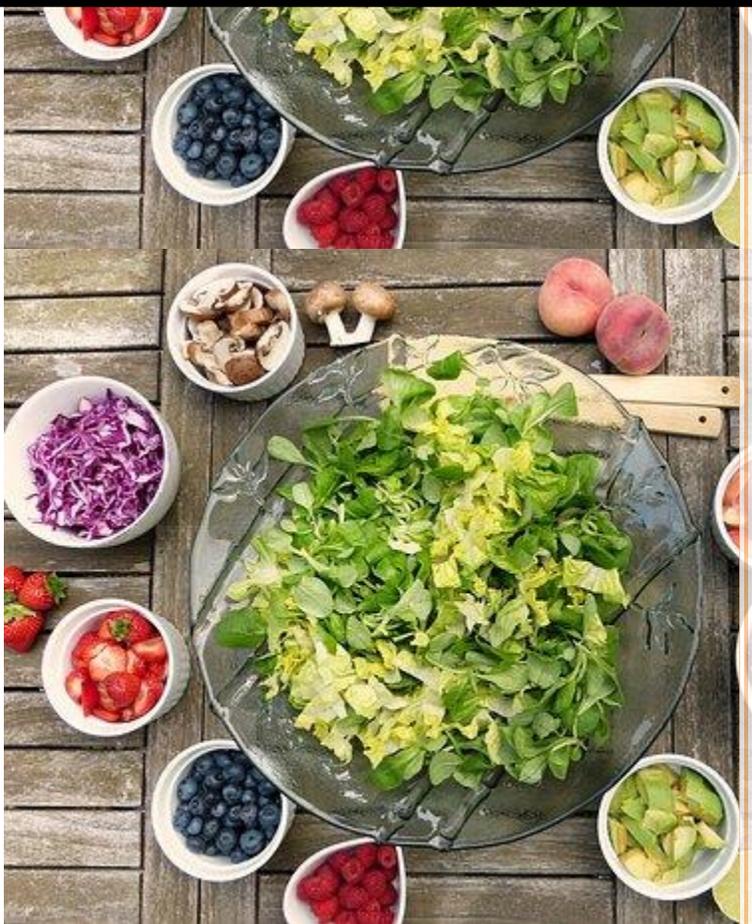


2019

Alimentos Saludables



Marie Valle

Alimentos saludables

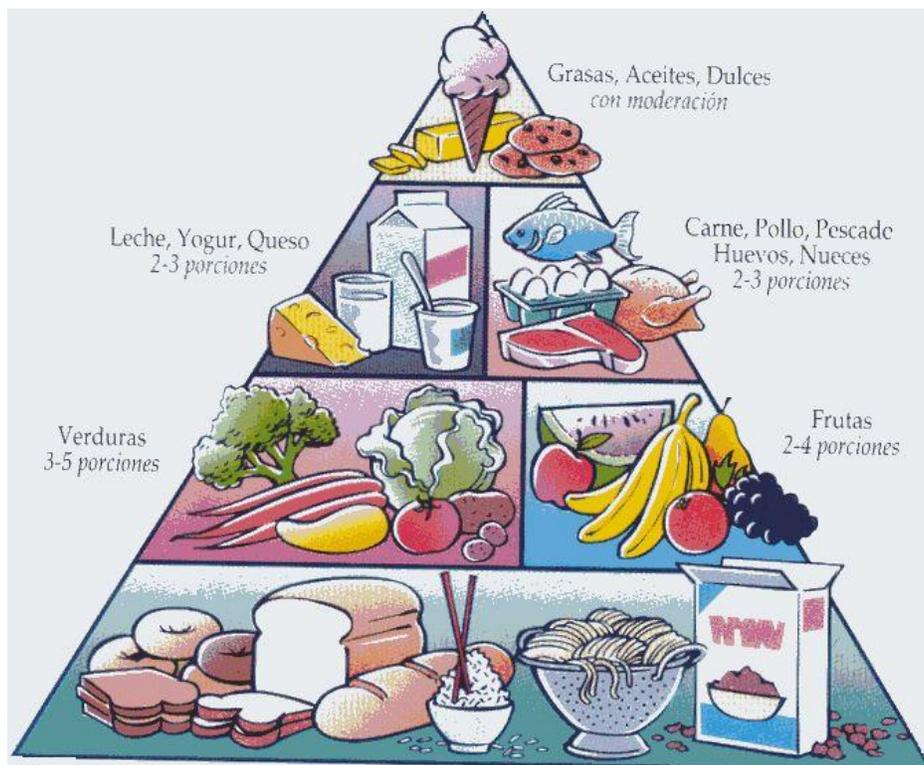
¿Qué es un alimento saludable?

Alimento saludable es todo aquel que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita y que son buenos para la salud.

El cuerpo humano requiere de una serie de vitaminas, minerales y otros nutrientes para su correcto funcionamiento. Todos los nutrientes deben estar balanceados ya que el exceso en la ingesta de alguno de ellos puede derivar en graves enfermedades.

Hay innumerables dietas y cada una de ellas tiene sus adeptos que la defienden y proclaman sus beneficios sobre las otras. Anteriormente se consideraba la pirámide alimenticia, en donde en la base están los granos y cereales, en el siguiente nivel están las frutas y verduras, en el siguiente los lácteos, carnes y huevos y en la cúspide las grasas.

Los alimentos que están en la parte más baja de la pirámide son los que más deben de consumirse y a medida que se va subiendo en la pirámide, se deben de consumir en menor proporción.



Esta es la dieta tradicional en donde se consumen en mayor cantidad los alimentos que proporcionan energía, como los carbohidratos (cereales, granos, frutas y verduras), en menor proporción las proteínas y por último los azúcares y las grasas.

La dieta mediterránea surge a partir de observar que los habitantes de los países cercanos al mar mediterráneo: España, Francia, Italia, Portugal; son personas sanas y que viven muchos años, o sea, que son longevas. Los nutriólogos empiezan a fijarse en las características de su alimentación y descubren que se basa en el consumo de alimentos ricos en grasas saludables, como el salmón, el aceite de oliva, frutos secos, vegetales.



A pesar de que es una dieta rica en grasas, estas son grasas buenas, monoinsaturadas, que reducen los niveles de colesterol en la sangre. Básicamente consiste en la reducción de carnes y carbohidratos y el mayor consumo de frutas, vegetales y grasas.

Otra de las dietas que tienen muchos seguidores es la dieta keto, consiste en la disminución drástica de los carbohidratos y el incremento de proteínas y grasas. También aseguran que reduce los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre.

Sea cual sea la dieta que elijas, debes estar consciente de que debes llevar una vida sana, sin excesos de alcohol, haciendo ejercicio por lo menos 3 veces por semana, mantener un peso estable y hacer los ajustes que sean necesarios de acuerdo con la edad.

Frutas

Las frutas con alimentos ricos en carbohidratos, en azúcares no refinados, fibra y vitaminas, entre otros nutrientes. Regularmente su índice calórico es bajo, pero su contenido en hidratos de carbono es alto. Cuando se pueda, lo mejor es consumirlas con todo y cáscara, en cuyo caso deben ser muy bien lavadas. La cáscara provee fibra que ayuda a prevenir el estreñimiento.

Entre las frutas más saludables están en kiwi, las fresas, cerezas, frambuesas, moras, manzana.



El aguacate también es una fruta, es una magnífica fuente de grasa saludable y otros nutrientes.

El banano tiene alto contenido de potasio, sacarosa, fructuosa y glucosa. Entre sus beneficios están que disminuye la presión arterial, ayuda a la absorción del calcio y disminuye los calambres.

Verduras



Las verduras son ricas en diferentes nutrientes, las hortalizas de hojas verdes, como la acelga y la espinaca, son las que tienen mayor cantidad de vitaminas y nutrientes. La zanahoria, chile pimiento rojo, tomate y el güicoy maduro, que son de colores más vivos, tienen mayor cantidad de carbohidratos. En cualquier dieta, no

importa si es keto, mediterránea o tradicional, debe de incluirse el consumo de verduras y vegetales.

El brócoli es una de las maravillas alimenticias, contiene antioxidantes, es bajo en calorías, rico en vitamina C, niacina y ácido fólico, betacarotenos y también vitamina E. Además de todo lo anterior, ayuda a que se regeneren las células del cuerpo humano. Es importante tener mucho cuidado, lavarlo y desinfectarlo adecuadamente.

La zanahoria es la verdura por excelencia para mantener y mejorar la vista. Tiene alto contenido de betacarotenos y es antioxidante. Se dice que es una de las fuentes de la eterna juventud.



Cereales y legumbres



Han sido el alimento preferido de la humanidad, su popularidad se debe a que aportan muchos nutrientes, energía y su costo de producción es bajo.

Las legumbres son semillas secas contenidas en las plantas, proveen alimento que satisface a muy bajo costo. Entre ellas se encuentran los diferentes tipos de frijol, lentejas, garbanzos, habas, etc.

Las legumbres necesitan cocerse en suficiente agua y por bastante tiempo para que se ablanden y puedan consumirse.

Entre los cereales están el arroz, maíz, trigo, cebada, avena, quinoa, centeno, linaza. Aportan energía, fibra, vitaminas y minerales y bastante volumen, es por eso por lo que se consumen bastante porque provocan saciedad y no se gasta mucho dinero.

Pescados

Son fuente de proteína, bajos en grasa, proveen vitaminas y minerales y los maravillosos ácidos grasos omega 3, que es la grasa buena, ya que ayuda a reducir el colesterol.

El rey de los pescados es el salmón ya que tiene abundantes ácidos grasos omega 3. Para prepararlo es mejor hacerlo horneado o a la plancha y evitar freírlo para no oxidar su contenido de grasas buenas.



Los famosos omega 3 ayudan al mantenimiento de las membranas celulares, colaboran a que se absorban y a la circulación de las vitaminas A, D, E y K, que son liposolubles, o sea que se disuelven en las grasas.

Entre las principales fuentes de omega 3, podemos mencionar: aguacates, nueces, rábanos, avena, espinaca, sardina, soya, quinoa y aceite de linaza.

Carnes

La carne es una fuente rica en proteínas, vitamina B12, zinc, yodo, selenio y fósforo, elementos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Aportan hierro, potasio, ácido fólico, niacina.

Lo más sano es consumir carnes blancas, como el pollo, el pavo, el conejo, la carne magra de cerdo.

Al excesivo consumo de carnes se le atribuye niveles de colesterol alto, ácido úrico y formación de cristales en las articulaciones, razón por la que se debe ser cuidadoso en su consumo.



Productos lácteos y huevos

Son alimentos de origen animal, como la leche de vaca que consumimos, los huevos de gallina, los quesos fabricados a partir de la leche, yogur, mantequilla. Actualmente encontramos en el mercado quesos que no son de origen animal, leche de soya y de almendra.



El principal componente de las células de nuestro cuerpo son las proteínas, que tienen a su cargo la formación y reparación de las estructuras corporales. A su vez, las proteínas están formadas por aminoácidos. Los productos lácteos tienen aminoácidos esenciales que no pueden ser sintetizados por el cuerpo humano.

Los huevos principalmente y la leche son importantes fuentes de calcio para el cuerpo.

Grasas



Las tan temidas grasas son necesarias para el funcionamiento del cuerpo humano. Hay grasas de origen animal y grasas de origen vegetal. Entre las grasas de origen vegetal podemos mencionar el aceite de coco, aceite de palma y aceite de oliva.

Hay grasas buenas y grasas malas. Las grasas saturadas son las que elevan los niveles de colesterol en la sangre, provienen de los animales: mantequilla, queso, carne con grasa, yema de huevo y también de los vegetales: aceite de coco y de palma. Las grasas insaturadas se dividen en mono insaturadas: aceite de oliva, frutos secos y semillas y poli insaturadas: omega 3.

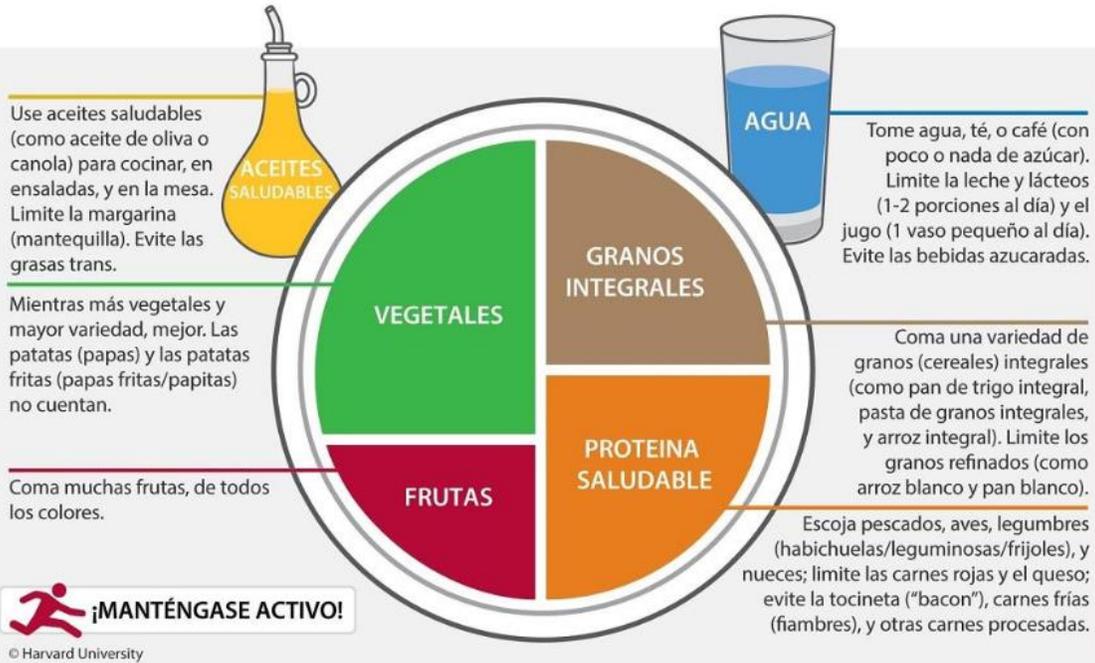
Todos los alimentos son saludables, siempre y cuando se consuman en las proporciones correctas. Expertos en nutrición de la escuela de salud pública de Harvard, diseñaron el plato nutricional perfecto.

35% de verduras y 15% de frutas que aseguran el aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua.

25% de productos integrales: trigo, cebada, avena, pan, arroz. Hidratos complejos

25% proteína saludable

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Referencias

<http://amandin.com/grasas-que-son>

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/dieta-mediterranea.html>

<https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>

<https://dietamediterranea.com/>