



## NOCIONES BÁSICAS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UN **ADULTO SANO**

¿En qué consiste comer sano?

✗ **NO CONSISTE EN COMER UN POCO DE TODO** ✗

Debemos llenar nuestra despensa de “color”, de alimentos de calidad. ¿Cuáles son los alimentos de calidad?

- **FRUTAS Y VERDURAS:** las frutas y las verduras son primordiales, tienen que ser la **base principal** de nuestra alimentación ya que contienen nutrientes de calidad, fibra de calidad, vitaminas, minerales y son muy saciantes. La recomendación con respecto a las verduras son dos raciones diarias, preferiblemente una cruda y otra cocinada que constituyan la mitad del plato tanto en la comida como en la cena. Con respecto a la recomendación diaria de fruta son 3 piezas al día. ¡Debemos tener en cuenta que el zumo de frutas no es igual que la fruta entera, al tomar la fruta entera, tomas parte de la fibra, aumenta la saciedad y los azúcares se absorben más lento, en cambio en el zumo de frutas los azúcares que tomamos son en forma libre, no nos aportan saciedad, ni fibra!
- **PROTEÍNAS DE CALIDAD:** la proteína de calidad la encontramos principalmente en: **pescados;** diferenciando pescados blancos y pescados azules, el consumo semanal recomendado con respecto al pescado son 4 veces a la semana (empleando técnicas culinarias como plancha, vapor, horno...), **carnes blancas;** priorizando éstas frente a las rojas, las cuales debemos tomarlas una vez cada 15 días aproximadamente y el consumo de carne blanca en este caso debe ser de 3 veces máximo a la semana, **huevos;** los cuales tienen proteínas de alto valor biológico. Estas son las fuentes proteicas principales, pero dentro de las proteínas también nos encontramos las **legumbres** que también contienen hidratos y como complemento de proteínas; **queso y derivados lácteos y frutos secos.**
- **HIDRATOS DE CARBONO:** en los hidratos de carbono se encuentran también las **legumbres, patatas,** los **cereales** (pasta, arroz, quinoa, pan...), es importante buscar un hidrato de calidad, siendo éstos los integrales ya que tienen más fibra y son más saciantes.
- **GRASAS:** Las grasas de elección serán tanto el **aceite de oliva** como los **frutos secos.** Debemos evitar a toda costa las grasas saturadas.

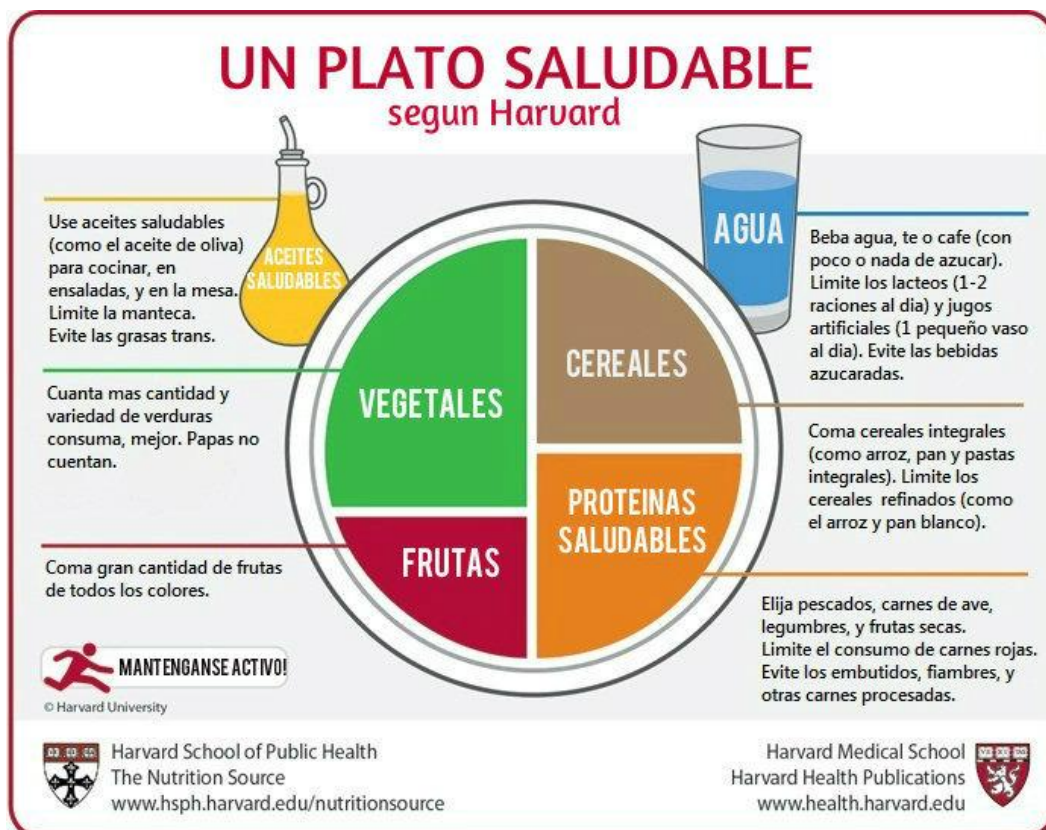
Al hacer esta clasificación de alimentos, no significa que solo contengan lo que se indica en el grupo que se engloban; por ejemplo el pescado no solo contiene proteínas, también contiene grasas saludables.

¡PARA COMER SANO, ES IMPORTANTE HACER UNA COMPRA SALUDABLE Y SABER LEER LOS ETIQUETADOS!

Ya sabemos cuáles son los alimentos de calidad, ahora debemos conocer cómo combinarlos, es decir, cómo formar el plato la hora de la cena o comida

Tanto en la comida como en la cena, debemos tener en cuenta que al menos la mitad del plato debe estar formado por verduras, ya sea crudas o cocinadas, teniendo en cuenta que son la base de nuestra alimentación, combinadas con una proteína de calidad, y opcionalmente podemos añadir al plato hidratos de calidad. La ración de hidratos y proteína se puede medir con el puño de la mano cerrado o bien como un cuarto del plato.

En cuanto a los hidratos de carbono, debemos adaptarlo, es decir, una persona deportista no debe consumir la misma cantidad de hidratos de carbono que un niño de 10 años, ni que un adulto sedentario o un anciano, cada persona debe adecuar la ingesta a su actividad, su edad, sus necesidades... Consumir hidratos en las comidas principales es opcional, por supuesto que debemos consumir hidratos en nuestra alimentación, pero no es necesario que forme parte de un plato de forma obligatoria, ya que los hidratos también los podemos tomar con ciertos alimentos como la fruta, las legumbres... Cuando nos referimos a los hidratos opcionales son los tubérculos, los cereales...



En esta imagen podemos apreciar cómo debe ser nuestro plato a la hora de la comida y la cena, lo explicado anteriormente.

Debemos acompañar nuestras comidas con agua y mantenernos activos físicamente.

Por último, recordar que debemos adaptar nuestra alimentación a nuestras necesidades fisiológicas (niño, adolescente, adulto, embarazada, anciano...), así como a nuestras situaciones personales (vegetariano, deportista, economía, tipo de trabajo...)

## **BIBLIOGRAFÍA**

<https://www.youtube.com/watch?v=FXSKcvJWicM>