

guía de alimentación sana

POR AITOR SÁNCHEZ

ÍNDICE

1



PLANIFICA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

2



DESMONTANDO MITOS

La cena, la ingesta demonizada

¿Los productos congelados son mejores o peores que los frescos?

Frutos secos, ¿mejoran nuestra salud cardiovascular o empeoran nuestro peso?

La copa de vino, ¿tan buena como se dice?

3



ALIMENTOS SALUDABLES

Los lácteos, ¿cuáles con los mejores?

El café y sus efectos en la salud

Las especias: un complemento saludable

4



LA FÓRMULA PARA PONERSE EN FORMA: DIETA SALUDABLE+DEPORTE

Si tu alimentación te preocupa, aquí podrás encontrar algunas pautas e ideas para llevar una vida saludable cuidando la alimentación y el ejercicio. Podrás conocer elementos básicos de la nutrición, eliminar los mitos alimentarios, conocer la verdad de las dietas milagro y descubrir la mejor forma de unir alimentación y deporte.

Esperamos que nuestra guía te sirva de ayuda y puedas poner en práctica todos nuestros consejos.

"Nuestros cuerpos son nuestros jardines, nuestras decisiones nuestros jardineros"

William Shakespeare

1.- PLANIFICA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los estudios realizados en materia de Nutrición están aportando importantes avances que nos permiten conocer los alimentos básicos en nuestra dieta, los que debemos restringir y las raciones que debemos ingerir día a día, de cada uno de ellos. Uno de estos ejemplos es el *Healthy Eating Plate* puesto en marcha por el Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard, en el que gracias a un dibujo de un plato podemos conocer cómo distribuir los alimentos que comemos.



La distribución se realiza en 4 partes en las que la mitad del plato se completa con frutas y verduras, uno de los cuartos con cereales integrales y el último cuarto con proteínas saludables. Entre las novedades se incluyen la utilización de aceites saludables, como el de oliva, el consumo de agua, té o café, con poco o nada de azúcar, y como elemento diferenciador la realización de deporte diario para obtener unos mejores resultados en la salud.

Para llevar una alimentación saludable también tenemos que planificar nuestra alimentación y debemos ser conscientes de la necesidad de hacer 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Al introducir ingestas a media mañana y merienda, evitamos llegar con hambre a la comida o la cena y nos ayuda a llevar un plan de alimentación saludable.

Sin embargo, no hay que tomar esta recomendación de 5 comidas al día como un dogma, es una recomendación para variar la dieta y adaptarla a diferentes momentos. Lo que debemos considerar verdaderamente importante es que los alimentos que consumamos sean realmente saludables, independientemente de que tomemos 3, 4 o 5 comidas diarias.

2.- DESMONTANDO MITOS

El cuidado de la alimentación es uno de los temas que más mitos y leyendas acumula a su alrededor y aquí queremos desmontarlos todos y que conozcáis la verdad de cada uno de ellos, para poder llevar a cabo una dieta cuidada y sana.

LA CENA, LA INGESTA DEMONIZADA

Son muchas las dietas o tratamientos para adelgazar que recomiendan eliminar la cena de las comidas diarias, para así eliminar calorías. Pero este pensamiento es erróneo, la cena no es un peligro en sí mismo, pero puede acabar cargándose la culpa si el resto del día no ha tenido una correcta distribución calórica.

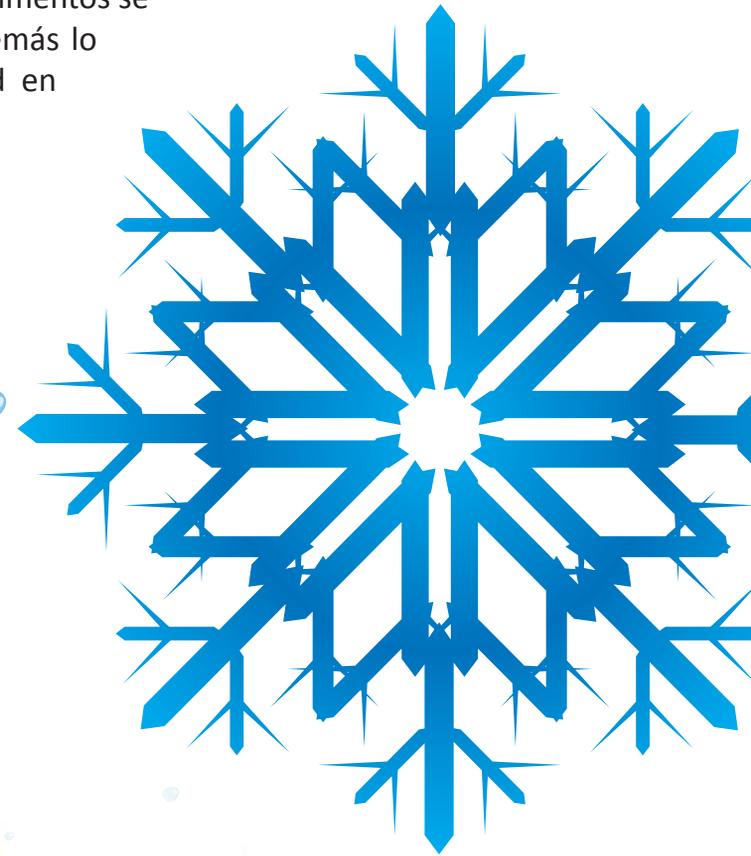
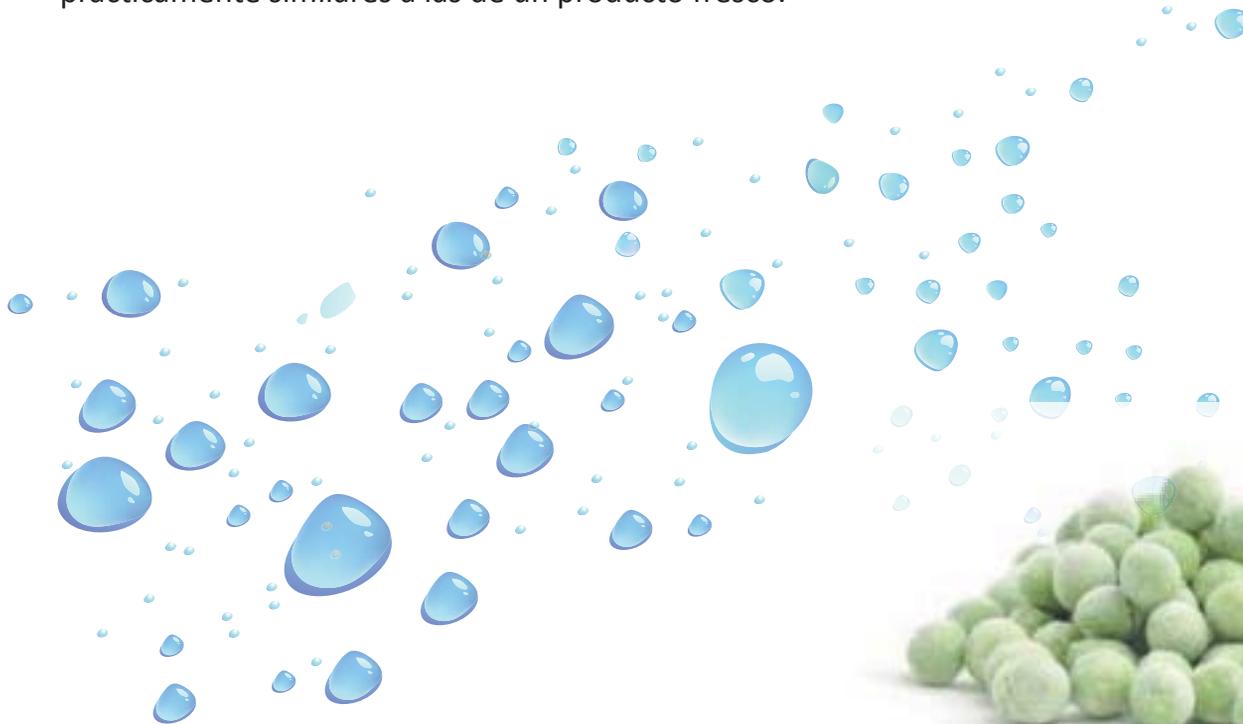
Para evitar grandes comilonas que puedan repercutir en nuestra salud de manera poco saludable debemos seguir la pauta de realizar 5 comidas diarias, entre ellas una cena ligera y saludable. Cumpliendo este planteamiento evitaríamos pasar por grandes momentos de hambre y periodos de hinchazón y aportaríamos regularmente nutrientes a nuestro cuerpo.



¿LOS PRODUCTOS CONGELADOS SON MEJORES QUE LOS FRESCOS?

Congelar productos en casa o adquirirlos en supermercados es una opción que nos permite planificar los menús con tiempo, aprovechar las cantidades que han sobrado y evitar que los alimentos se deterioren. Congelar un alimento nos permite conservarlo de forma segura, si además lo continuamos con una adecuada cocción proporcionaremos una mayor seguridad en nuestra higiene alimentaria.

Es verdad que un alimento congelado no estará tan jugoso como otro que esté fresco y mantenido con óptima temperatura, pero si se siguen las pautas de conservación adecuadas, los cambios que sufrirá el alimento congelado serán mínimos y podrá mantener las propiedades organolépticas y nutricionales prácticamente similares a las de un producto fresco.



FRUTOS SECOS, ¿MEJORAN NUESTRA SALUD CARDIOVASCULAR O EMPEORAN NUESTRO PESO?

Los frutos secos se caracterizan por “ser buenos para el corazón” pero también por “engordar mucho” pero, ¿es esto del todo cierto?

Si nos basamos en la composición de los frutos secos nos encontramos que más del 50% de sus nutrientes son lípidos (grasas) y por eso siempre se han considerado un alimento calórico o que engorda; sin embargo no es así, puesto que son saciantes y en la práctica no se relacionan con sobrepeso u obesidad. Lo que no se tiene en cuenta es que son grasas poliinsaturadas (tipo omega 3 y omega 6) que se consideran cardiosaludables y protectoras de este tipo de enfermedades.

Para mejorar la salud de nuestro corazón, médicos y nutricionistas recomiendan comer 30gr de frutos secos al día y aquí os dejamos un listado de los mejores:

AVELLANAS

Es el fruto seco más rico en ácido oleico, el mismo ácido graso que encontramos en el aceite de oliva, y en Vitamina E que sirve como protección frente al envejecimiento celular.



NUECES

Es el más utilizado y estudiado en relación frente a la prevención de enfermedades cardiovasculares por ser el más rico en ácido alfa-linolénico.



ALMENDRAS

Es un fruto seco bastante equilibrado y gracias a su mayor contenido de ácidos grasos insaturados es bueno para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Médicos y nutricionistas avisan de la necesidad de minimizar el consumo de almendras fritas, garrapiñadas o saladas, ya que en estas modalidades sí son bastante calóricas.



CACAHUETES

Es el fruto seco más rico en ácido fólico, nutriente muy destacado en el embarazo así como en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Además es rico en micronutrientes que contribuye al mantenimiento capilar.



LA COPA DE VINO, ¿TAN BUENA COMO SE DICE?

Entre nuestras costumbres alimenticias ha existido siempre la creencia de los beneficios de tomar una copa de vino diaria, ¿quién no ha escuchado “un vasito de vino al día es bueno”? Hay que tener en cuenta que el alcohol es una de las tres áreas prioritarias mundiales en salud pública, aunque sólo la mitad de la población mundial bebe alcohol, y su consumo se ha convertido en la tercera causa de enfermedad y muerte prematura a nivel mundial, por encima del tabaco.

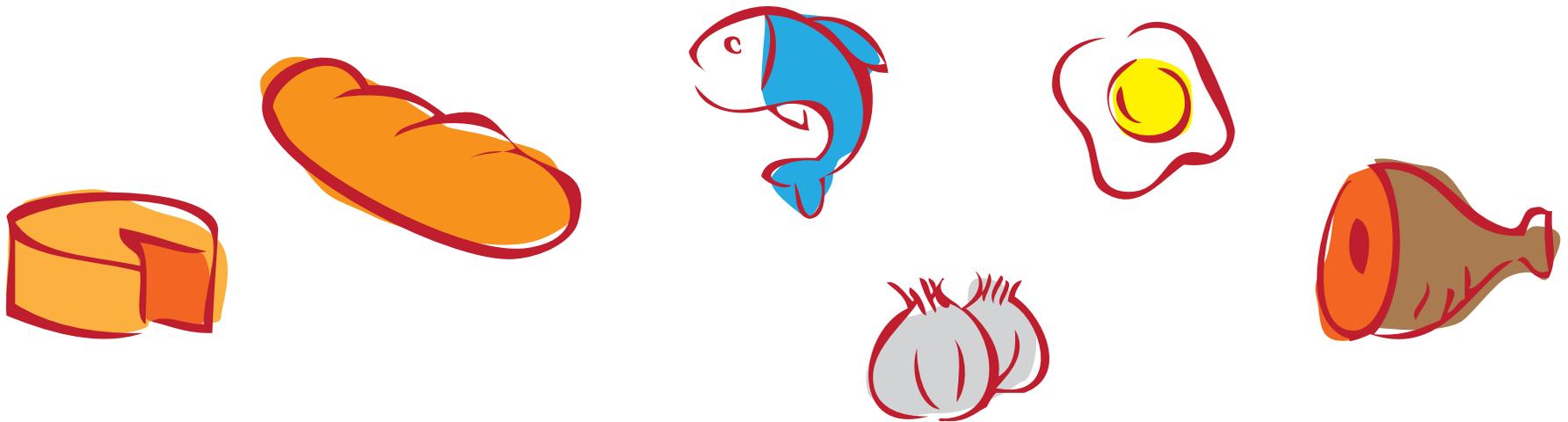
Sobre las relaciones que se han establecido entre la supuesta prevención que ejerce el consumo moderado de alcohol en la enfermedad cardiovascular, la Oficina Regional de la OMS en Europa ha elaborado un documento en el que establece que este efecto protector solamente se observa en las enfermedades isquémicas y no se puede aplicar a los jóvenes.

El alcohol es teratogénico, neurotóxico, adictivo, inmunosupresor, perjudicial para el sistema cardiovascular, carcinogénico y además aumenta el riesgo de muerte.



3.- ALIMENTOS SALUDABLES

La alimentación tiene muchos mitos que como hemos demostrado en el apartado anterior nos hacen creer que algunos alimentos no son buenos para nuestro organismo. En este apartado queremos hablar sobre los alimentos que nos van a permitir mejorar nuestras comidas y nuestro día a día incluyéndolos o eliminándolos de nuestras costumbres alimenticias.



Hay alimentos que ya sean por sus cuestiones nutricionales, económicas, culturales, sociales o de salud son muy comentados y alrededor de ellos pueden surgir teorías, mitos, etc... Algunos ejemplos pueden ser el vino, el café, la leche,... alimentos que tienen un papel importante en la alimentación pero que generan grandes historias detrás de ellos. En este apartado analizaremos sus beneficios y perjuicios para la salud.

LOS LÁCTEOS, ¿CUÁLES SON LOS MEJORES?

Entre los alimentos con más facilidad para sustituir se encuentran los lácteos con pautas para sustituir entre leche-yogur-queso. Generalmente el criterio en el que se basan para elegir uno u otro son las calorías de cada opción y los nutrientes que se obtienen con estos alimentos.

La **LECHE**, el **YOGUR** o el **QUESO** tienen características diferentes que pueden ser útiles según las necesidades minerales, de digestión o de las preferencias personales. Aquí os detallamos algunas consideraciones a tener en cuenta:

ENERGÍA

El queso es la opción más calórica de las 3, pero aporta mucho más nutrientes por peso ya que su densidad de nutrientes es mayor y esto se debe a que el queso es la opción que menos contenido acuoso contiene frente a la leche y el yogur.

HIDRATOS DE CARBONO

El hidrato de carbono principal en la leche es la lactosa y cuanto más fresco es un queso, sus propiedades se parecen más a la leche y es un dato importante a tener en cuenta por las personas que presentan una intolerancia alimenticia a la lactosa. En cambio el yogur no tiene apenas lactosa como tal, ya que las bacterias que lo producen la digieren para dar ácido láctico.

PROTEÍNAS

El queso tiene una mayor cantidad de proteínas, principalmente la caseína, pero en su proceso de producción pierde el suero de la leche que es donde se encuentran las proteínas más nutritivas. Sin embargo la leche y el yogur mantienen las proteínas del suero de la leche, que son de gran calidad.

GRASAS

De las tres opciones el queso es el que mayor cantidad de grasa tiene, pero si se quiere consumir queso hay que tener en cuenta que el queso fresco, que ha madurado menos tiempo y se parece más a la leche, tiene menos aporte de grasa.

MINERALES

El queso es la opción que mayor aporte ofrece de minerales y vitaminas como Calcio, etc.

EL CAFÉ Y SUS EFECTOS EN LA SALUD

El café es una de las bebidas más consumidas en el mundo pero tiene sus defensores y detractores. Son muchas las teorías que se han publicado y tratado sobre los beneficios y perjuicios que supone consumir café y aquí hemos querido traer dos revisiones científicas que ha publicado MEDLINE, la base de datos biosanitaria más famosa del mundo, y que nos han resultado llamativas.

¿PROTEGE EL CAFÉ FRENTE A LA DIABETES TIPO 2?

Esta revisión le atribuye al café un efecto protector frente a la Diabetes Tipo 2, ya que reduce el riesgo relativo de sufrir esta enfermedad hasta más de la mitad. Estos efectos beneficiosos se deben a componentes del café como los antioxidantes.

INGESTA DE CAFÉ Y TENSIÓN ARTERIAL

Este meta-análisis, publicado en 2005 y muy extendido entre los perjuicios del café, mostraba que el consumo regular de café aumenta la tensión arterial no de una forma muy alta, pero sí significativa.

LAS ESPECIAS: UN COMPLEMENTO SALUDABLE

Gracias a su origen las especias se asocian como un alimento beneficioso para la salud, ya que vienen de extractos de semillas, cortezas, hojas,... Como se consumen secas y se reduce su contenido de aguas las especias se convierten en alimentos concentrados que pese a su bajo nivel de peso, traen un considerable número de sustancias activas.

Entre las especias hay que diferenciar las atribuciones saludables que se hacen de forma cultural, de las que están científicamente respaldadas. Numerosos ensayos han demostrado que las especias tienen efectos positivos para la salud o para los alimentos como efectos antiinflamatorios y antioxidantes. Uno de los ejemplos más estudiados con su relación con el colesterol es el ajo, que ha demostrado modestas asociaciones con el descenso del colesterol LDL y tensión arterial, entre otras



4.- LA FÓRMULA PARA PONERSE EN FORMA: DIETA SALUDABLE+DEPORTE

La alimentación es la base de nuestra vida, necesitamos comer para tener energía que consumir durante todo el día. Es muy importante aprender a llevar una alimentación sana y saludable que nos permita encontrarnos bien físicamente, pero en los últimos años ha aumentado el número de casos de personas que no saben llevar una alimentación adecuada y cuando cogen unos kilos de más recurren a las dietas.

Para ponerte en forma y comenzar una dieta en condiciones hay que acudir a un Dietista-Nutricionista, que es el especialista encargado de este área, pero cada vez son más las personas que han optado por “Dietas Milagro” que no son nada beneficiosas para la salud y realmente no ayudan a conseguir el objetivo propuesto.

Aquí os dejamos una serie de indicaciones para detectar una Dieta Milagro y no caer en su trampa:

Si implica el uso de complementos, suplementos o sustitutos.

Una dieta de adelgazamiento saludable se debe realizar con alimentos que vamos a ingerir durante toda nuestra vida.

Si tú te adaptas a la dieta y no al contrario.

Cualquier dieta que no tenga en cuenta tus gustos, horarios,... tiene muchas probabilidades de fracasar.

Si se le atribuyen propiedades curativas, adelgazantes o preventivas.

Prevenir una enfermedad, adelgazar o tratar una enfermedad dependen de muchos factores, por lo que no se le puede atribuir solamente a hacer dieta.

Si incluye testimonios individuales.

Estos testimonios son reclamos que se utilizan para convencer a los interesados, pero no hay que tenerlos en cuenta ya que las dietas no se pueden generalizar, ni aplicar a todas las personas.

Si promete resultados drásticos, rápidos o espectaculares.

Este apartado es muy sencillo, si el peso se ha ganado poco a poco hay que perderlo de la misma manera

Si no implica un seguimiento o modificación.

Los planes rígidos y estrictos no pueden modificar los sobresaltos que puedan surgir.

Si usa demasiada palabrería pseudocientífica.

Si se abusa de muchos términos científicos que no significan nada, es porque no tienen argumentos que ofrecer.

Pero para perder unos kilos de más y llevar una vida saludable, no solamente es necesario controlar la alimentación sino que se debe acompañar de un ejercicio físico continuado. Realizar una actividad física además de permitirte encontrarte mejor físicamente también te va a ayudar a estar mejor psíquicamente.

Todo el mundo puede hacer deporte, pero siempre dependiendo de la edad y la condición física de cada persona. Os facilitamos unas recomendaciones del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido para diferentes franjas de edad:

MENORES DE 5 AÑOS:

Desde el nacimiento hay que estimular a los bebés para que sean activos, ya que el ejercicio tiene un papel fundamental en el desarrollo y el crecimiento de los pequeños de la casa. Desde que comienzan a andar hay que establecer al menos 3 horas de actividad que pueden ser paseos, juegos acuáticos, etc. Si los niños son activos se evita en gran medida la aparición de problemas de salud.

NIÑOS Y ADOLESCENTES (5 A 18 AÑOS):

En estas edades el ejercicio permite mantenerse sano y mejorar la salud. Es necesario realizar tres tipos de actividad física por semana: ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular y para fortalecer los huesos. La recomendación es realizar al menos 1 hora al día de actividad física moderada-intensa y que al menos 3 días a la semana se realicen ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo.

PERSONAS MAYORES:

En esta franja de edad se recomienda al menos dos clases de actividad física para mantener el estado de salud, que son ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular.

Cuando se realiza ejercicio físico hay que tener en cuenta lo importante que son algunos nutrientes para permitir que el cuerpo tenga la energía suficiente, por eso hay que tener llevar una dieta completa en la que se incluyan los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos y las vitaminas minerales y nunca olvidarnos de llevar una hidratación adecuada antes, durante y después de realizar ejercicio para que el cuerpo se encuentre en un estado óptimo.

