

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para realizar una alimentación saludable, es preciso seguir las recomendaciones de los organismos sanitarios, pues la información que proporcionan, es científica e imparcial, cuestión que no sucede cuando ésta proviene de la publicidad o de estudios patrocinados por las empresas alimentarias.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, recientemente ha realizado una **encuesta nacional de ingesta dietética española** (ENIDE.-2011), de la cual se extraen las siguientes conclusiones:

Hay un excesivo consumo energético, debido en parte a que la ingesta de **proteínas y grasas** es mayor de la recomendada y sin embargo la de los **hidratos de carbono** es inferior a la recomendada.

En los hábitos alimenticios de nuestro país, se aprecian desequilibrios en la dieta, especialmente entre los jóvenes que comen nutricionalmente peor que las personas de más edad. Para corregir esta tendencia negativa y mejorar la dieta, realiza las siguientes recomendaciones:

→ **Aumentar el consumo de frutas y hortalizas**, que aportan hidratos de carbono y micronutrientes (vitaminas y minerales), ya que se ingieren menos raciones de las recomendadas.

→ **Aumentar el consumo de cereales, preferentemente integrales, frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos**, pues de estos alimentos se ingieren menos raciones de las recomendadas.

→ **Moderar el consumo de los azúcares, golosinas, bollería, pastelería y galletas**, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso, la obesidad y la caries dental; además los productos de bollería, pastelería y galletas, suelen incluir grasas saturadas que elevan el nivel de colesterol.

→ **Moderar el consumo de carnes grasas y embutidos**, para disminuir la ingesta de grasas saturadas, y reducir el nivel de colesterol; con ello se puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, (en la encuesta se superan los valores recomendados).

→ **Mantener una adecuada hidratación** mediante el consumo de agua, infusiones, zumos de fruta, caldos, etc.

→ **Practicar diariamente ejercicio físico moderado y ajustar la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad habitual**, para mantener el peso corporal en niveles deseables, (en encuesta el 46% de la población encuestada no realiza ningún tipo de deporte y no camina al menos 30 minutos al día).

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN

ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	PARA MEJORAR LA DIETA
Grasas (mantequilla, margarina, tocino, mayonesa y similares, etc.)	Ocasional	Reducir el consumo
Bollería, dulce y refrescos	Ocasional	Reducir el consumo
Embutidos y carnes grasas (carnes rojas de animales mayores; carnes con sebo)	Ocasional	Reducir el consumo
Frutos secos	3-7 raciones/semana	Aumentar el consumo
Legumbres	2-4 raciones/semana	Aumentar el consumo
Huevos (Alternar)	3-4 raciones/semana	Mantener el consumo
Carnes magras: ternera, aves, conejo... (Alternar con huevos y pescados)	3-4 raciones/semana	Mantener el consumo
Pescados (alternar)	3-4 raciones/semana	Mantener el consumo
Leche y derivados	2-4 raciones/día	Aumentar el consumo de los productos desnatados y bajos en grasa y reducir el consumo de los productos con alto contenido en grasa (quesos grasos, helados lácteos, nata, postres lácteos,...).
Verduras y hortalizas	2 ó mas raciones/día	Aumentar el consumo
Frutas frescas	3 ó más raciones/día	Aumentar el consumo
Patatas y cereales (arroz, pasta, pan, cereales de desayuno, harina,...)	4-6 raciones/día	Aumentar el consumo de cereales integrales.
Aceite (preferentemente de oliva)	3-6 raciones/día	Mantener el consumo
Agua (agua de bebida, infusiones, sopas, leche, etc.)	> 2 litros	Mantener hidratación mediante agua, infusiones, zumos, caldos, etc.

Cantidad orientativa de 1 ración:

- Frutos secos: 20-30 g (peso sin cáscara)
- Legumbres, arroz o pasta: 60-80 g
- Patatas: 150-200 g
- Pan: 40-60 g
- Carne o pescado: 100-125 g (peso libre de desperdicio)
- Huevos: 1 unidad
- Aceite: 1 cucharada sopera = 10 ml
- Verduras: 200-250 g (peso libre de desperdicios)
- Frutas: 1 pieza ó equivalente 200-250 g; zumos naturales: 200-250 ml
- Productos lácteos: 1 vaso de leche; 1 yogur; 1 cuajada; 1 vaso de batido lácteo; 80-90 g queso desnatado; 40-50 g queso fresco.

Es importante que nuestra alimentación diaria se base en la conocida como **dieta mediterránea**, pues es un modelo de alimentación rico, variado y saludable, que además de ser equilibrado, es patrimonio cultural de nuestro país que no debemos perder.