

Nutrición Sana y Equilibrada

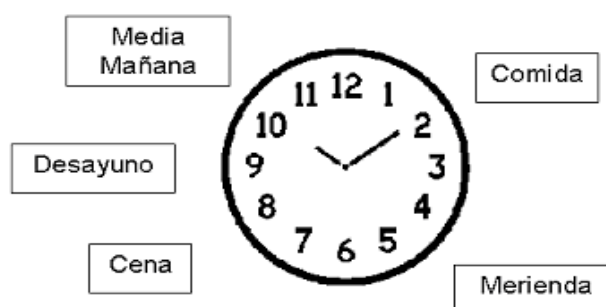
En primer lugar, a la hora de hablar de nutrición equilibrada es necesario conocer los diferentes tipos de nutrientes y las cantidades diarias recomendadas. Para ello, nos vamos a basar en la actual rueda de alimentos, en la que se clasifican los diferentes tipos de alimentos ocupando mayor superficie según la cantidad aconsejada.



No te sorprendas si ves que en los diferentes sectores de la rueda aparecen alimentos repetidos. Solo el azúcar o el aceite son alimentos 100% hidratos y grasas respectivamente, el resto, contienen diversidad de nutrientes y se clasifican atendiendo al nutriente mayoritario.

No existe ningún alimento completo por sí solo. Por eso, debemos combinarlos para obtener una alimentación sana y equilibrada en función de las raciones diarias recomendadas. Todos estos alimentos deberemos fraccionarlos a lo largo del día.

La toma del desayuno, comida y cena son necesarias. La media mañana y la merienda serán recomendables, cuando entre el desayuno y la comida, o la comida y la cena pasen más de 3-4 horas.



Balance energético

El balance energético representa la relación existente entre las calorías ingeridas (alimentos) y las calorías gastadas (actividad física). Así, podemos tener:



Equilibrio energético: si la ingesta y el gasto de energía son iguales, se mantiene el equilibrio manteniendo el peso corporal.

Balance energético positivo: cuando la ingesta de calorías es mayor que el gasto, se traduce en un aumento de peso, debido al aumento del tejido adiposo (o muscular con un entrenamiento de fuerza adecuado).

Balance energético negativo: cuando la ingesta de energía es menor que el gasto, se produce una disminución del peso corporal.

Tipos de Nutrientes

Hidratos de carbono (50-55% dieta)

Se trata de un nutriente energético, cuya misión principal es la de aportar energía al organismo (4kcal/gr). Tenemos dos tipos fundamentalmente:

- Hidratos de carbono complejos: se asimilan lentamente y se encuentra en la pasta, arroz, patatas, legumbres, alimentos con harinas (pizza, pan...), frutas y verduras... Los alimentos ricos en fibra (productos integrales y verduras) tienen un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad y a regular el tránsito intestinal, debido a que los alimentos se asimilan de forma más progresiva.
- Hidratos de carbono simples: se asimilan muy rápidamente y de los cuales hay que ingerir menor cantidad (miel, mermeladas, azúcar, fruta seca, dulces...).

Lípidos (25-30% dieta)

Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia (9kcal/gr); además, aportan ácidos grasos y vitaminas esenciales, se encuentran en embutidos, mantequilla, margarina, aceites vegetales...

Dependiendo del número de enlaces, tenemos ácidos grasos saturados (grasas animales), monoinsaturados (grasas vegetales) y poliinsaturados (el aceite de oliva, las grasas de los pescados azules omega 3 y 6, frutos secos...) recomendando estos últimos como base de la alimentación sana.

Proteínas (10-15% dieta)

Compuestas por aminoácidos son necesarias para formar y reparar los tejidos, además de tener función inmunitaria, reguladora, transporte... Las encontramos en carnes, pescados, huevos, legumbre, frutos secos, lácteos...y aportan 4kcal/gr.

Vitaminas

Son nutrientes esenciales y su función principal es regular reacciones metabólicas.

Minerales

Los minerales pueden tener tanto una función reguladora en hormonas y enzimas, como estructural en huesos o sangre.

Agua

Fundamental en toda dieta equilibrada, interviene en el control de la temperatura, en el metabolismo, en la función renal y depurativa, en la digestión, la respiración... Imprescindible en el ejercicio físico por la pérdida de agua y sales minerales. Todos estos nutrientes deben estar adecuadamente combinados en una **dieta** equilibrada, entendiendo esta como el conjunto ordenado y planificado de alimentos que regularmente se ingieren y no solo como un régimen hipocalórico (adelgazante).

Consejos nutricionales:

- ❖ Realiza 5 comidas al día (el desayuno es fundamental para tener energía todo el día).
- ❖ Come variado (e incluye frutas y verduras de forma habitual). No hay alimentos buenos ni malos y sí cantidades recomendables, aliméntate equilibradamente.
- ❖ Come en función de tus necesidades y practica actividad física (recuerda el balance energético).
- ❖ La comida rápida, bollería industrial y refrescos déjalos para ocasiones puntuales, que no sean la base de tu alimentación.

Raciones medias recomendadas para adolescentes:

	Una ración es:	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 yogur o 2 petit suisse o 1 cuajada 4 quesitos 80 gr queso fresco o queso magro (30-40 gr)	4
Carne, pescado, huevos	80-100 gr de carne o 100-120 gr de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 gr de jamón, embutido o similares	2
Cereales Pan Patatas Legumbres	Arroz, pasta o legumbre (80-100 gr en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patatas plato (200 gr), guarnición (100 gr) Cereales desayuno (60-80 gr) Galletas 6-8	4-6
Verduras Hortalizas	Plato (200-250 gr) o guarnición (80-100 gr)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) o 2 pequeñas 1 vaso de zumo natural	3
Frutos secos	Un puñado (20-30 gr)	3-6 a la semana
Azúcares	Cucharada de azúcar, miel, mermelada...	2-4 al día
Aceite y grasas	Aceite oliva Cucharada (10gr) Sin abusar de otras grasas	2-4 al día
Agua	Cada día unos 6-8 vasos (2-3 litros)	
Ejercicio físico	3-7 días/semana (> 30 minutos/sesión según intensidad)	

Actividades para casa:

1. **Análisis nutricional de un producto a tu elección.** Escoge el alimento que quieras y analiza la etiqueta (ingredientes, nutrientes, contenido nutricional...), valóralo:

2. **Mitos y leyendas sobre nutrición.** Seguro que has escuchado que el pan y los plátanos engordan, que no se puede beber agua comiendo, que los alimentos light adelgazan... Y así muchos más.

Debes elegir alguno de estos grandes mitos y buscar información para comprobar si es correcto o no: