

Alimentación sana

Alimentación completa, equilibrada y variada

La alimentación es muy importante para la salud. Debe ser **completa, equilibrada, variada y adecuada a los gustos y necesidades** de cada persona.

Será sana y completa si comemos **productos frescos, de temporada, locales e integrales**, no refinados, ni procesados industrialmente o precocinados, y con pocos conservantes o aditivos.

Comer es una necesidad, pero también un placer y un momento para compartir y disfrutar.

Es muy importante **comer tranquilamente**, sentados a la **mesa y en familia** siempre que sea posible, sin pantallas.

Nos conviene una **alimentación mediterránea y más vegetariana que carnívora**. Si comemos cereal integral y legumbre en un mismo día, obtenemos las mismas proteínas que si comemos carne o pescado. Hay que evitar el exceso de proteína animal.

Alimentos que debemos comer a diario:

- Hortalizas (en la comida y en la cena).
- Fruta (mínimo 3 al día).
- Cereales integrales (en cada comida).
- Frutos secos (crudos o tostados).
- Aceite de oliva (para aliñar y cocinar).
- Alimentos que aporten calcio, como los lácteos (de 1 a 3 veces al día).

Alimentos que consumiremos de tres a cuatro veces por semana: legumbres, pescado, huevos y carne blanca.

Alimentos que solo tomaremos

ocasionalmente: carne roja, embutidos, dulces, mantequilla y fritos.

Es importante:

- Beber entre uno y dos litros de agua.
- Consumir productos crudos a diario (fruta y ensaladas).
- Comer cereales integrales (aportan fibra y minerales).

- Usar aceite de oliva (mejor virgen, para cocinar y aliñar) y poca sal.
- Repartir los alimentos en tres a cinco comidas al día.
- Beber la menor cantidad de alcohol posible.
- Hacer actividad física cada día.



Cantidad de comida:

Depende de la edad, la actividad física que realizamos y nuestra constitución y metabolismo. Las personas mayores y con poca actividad deben comer menos que las jóvenes o que realizan un trabajo físico intenso.

Ejemplo de 5 comidas al día:

- 1. Desayuno:** Un lácteo (yogur, leche o queso) o bebida vegetal enriquecida con calcio, un cereal integral (sin azúcar o pan), proteína animal o vegetal (embutido magro, hummus, atún, huevo) y una pieza de fruta (no zumo).
- 2. Media mañana:** Un pequeño tentempié como un lácteo, una fruta, un pequeño bocadillo o un puñado de frutos secos..
- 3. Comida:** Una ración de hortalizas, más una pequeña ración de carne, pescado, huevos o bien legumbre, acompañada de una guarnición de féculas (patata) o de cereales integrales (arroz o pasta). El mejor postre siempre es una pieza de fruta entera..
- 4. Merienda:** Similar a la media mañana
- 5. Cena:** Más ligera que la comida en cuanto a cantidad: una ración de hortalizas (pueden ser sopas o cremas), más una pequeña ración de carne, pescado, huevo, queso fresco o hummus, con una guarnición moderada de fécula o cereal integral. Fruta entera como postre.