

# Alimentación sana

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

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

Es muy importante **comer tranquilamente**, sentados **en la mesa** y toda la **familia reunida**, siempre que sea posible, y sin televisión u otras interferencias.

La **alimentación mediterránea** es equilibrada y sana, con frutas, hortalizas, legumbres, pan, arroz, pasta, frutos secos y aceite de oliva; y pequeñas porciones de pescado, carnes magras, huevos y lácteos, y agua para beber.

**A diario es importante** beber uno o dos litros de agua y consumir **productos crudos** (fruta, ensaladas y frutos secos crudos), **alimentos integrales** (que aportan fibra y minerales) y usar **aceite de oliva** (mejor virgen, para cocinar y para aliñar) y **poca sal**. Es mejor repartir los alimentos en **de tres a cinco comidas** diarias, beber **cuanto menos alcohol mejor** y hacer **ejercicio físico** todos los días.



Es conveniente una **alimentación mediterránea**, y **más vegetariana que carnívora**. Si comemos cereales integrales y legumbres en un mismo día, tenemos las mismas proteínas que si comiéramos carne o pescado.

## Las cantidades

Dependen de la edad, de la actividad física que realicemos y de nuestra constitución y nuestro metabolismo. Las personas mayores, con poca actividad, tienen que comer menos que los jóvenes, que gastan mucha más energía.

## Alimentación completa, equilibrada y variada

Nuestra alimentación será sana y completa si comemos **productos frescos de temporada, locales e integrales**, no refinados, ni procesados o precocinados. Que tengan pocos conservantes y aditivos. Hay que comer de todo y variado.

## Ejemplo de cinco comidas al día

- 1. Desayuno:** bebida (leche animal o vegetal, té, infusión), féculas (cereales, pan, galletas), con embutido, atún o mermelada, miel y aceite de oliva, etc., o un yogur y fruta fresca.
- 2. A media mañana:** Un pequeño tentempié: un lácteo o fruta, o un bocadillo pequeño, o un puñado de frutos secos.
- 3. Almuerzo:** Féculas (arroz, pasta, legumbres, patatas) o verduras, una pequeña ración de carne, pescado o huevos, o bien legumbres, una guarnición de verduras o hortalizas.
- 4. Merienda:** Similar al tentempié de media mañana.
- 5. Cena:** Más ligera que el almuerzo. Verduras u hortalizas, o sopas, cremas, pescado o huevo, y, ocasionalmente, embutido o queso.

La **pirámide de la alimentación** representa visualmente las cantidades que debemos comer de cada alimento. En la base, más ancha, **los alimentos que hay que comer a diario**: cereales y féculas, verdura, fruta, frutos secos y los alimentos que aportan calcio (como los lácteos). Más arriba encontramos **los que tomaremos dos o tres veces por semana**: legumbres, pescado, huevos y carne blanca. Cerca de la cúspide de la pirámide, en la zona más estrecha, **los que solo tomaremos ocasionalmente**: carnes rojas, embutidos, dulces, mantequilla y frituras.

