A dieta equilibrada



PENSA



Considérase que unha **dieta alimentaria equilibrada** contén cantidades suficientes de calorías e de nutrientes esenciais para o crecemento e o desenvolvemento óptimo do organismo en cada etapa da vida, así como para previr deficiencias ou excesos nutricionais. Unha alimentación saudable achega carbohidratos, proteínas e graxas -ademais de vitaminas e minerais- en proporcións adecuadas para reducir o risco de enfermidades crónicas. Segundo os nutricionistas, nunha dieta equilibrada para evitar a obesidade e outros problemas de saúde relacionados (diabetes, hipertensión...) a porcentaxe de calorías débese distribuír do seguinte xeito:

Hidratos de carbono: 50-55 %. A maioría deles deben proceder de cereais integrais, froitas, legumes e verduras.

Graxas: 30-35 %. É especialmente recomendable o consumo de aceite de oliva, polo seu contido en ácidos graxos monoinsaturados (ácido oleico). Tamén se deben

inxerir ácidos graxos omega-6 e omega-3, necesarios, entre outras cousas, para o bo funcionamento do cerebro.

Proteínas: 10-15 %. Recoméndase manter un equilibrio entre as fontes alimentarias animais (carne, peixe e ovos) e vexetais (leguminosas, cereais e froitos secos) de proteínas.

SABÍAS QUE...

Para coñecer dunha forma sinxela e aproximada os tipos de alimentos e as cantidades diarias recomendadas, podemos utilizar varios recursos: **a roda dos alimentos** ou a pirámide da alimentación saudable e o prato para comer saudable de Harvard.

O PRATO DE HARVARD

A nivel global, é a principal referencia para a comunidade científica sobre unha alimentación sa.

Como se pode ver no gráfico, implica que a metade do prato sexan verduras e froitas. Unha cuarta parte grans integrais e outra cuarta parte proteína. Ademais, recomenda o consumo moderado de graxas saudables e hidratación ao longo do día, excluíndo as bebidas azucradas.

RODA DOS ALIMENTOS



A roda dos alimentos é un recurso didáctico no que se representan os tipos de alimentos segundo os nutrintes que achegan.

Organízanse en:

- **Alimentos enerxéticos**: Son os carbohidratos e as graxas. Permiten o funcionamento normal do noso organismo ao achegar a enerxía necesaria para todas as nosas actividades cotiás: traballar, estudar, descansar, etc.. Neste grupo atópanse: **aceite, graxas, froitos secos, cereais, azucre, mel e doces.**

- **Alimentos formadores**: Son proteínas de orixe animal ou vexetal e minerais. Permiten o crecemento, o desenvolvemento e o mantemento das estruturas do noso corpo: músculos, vísceras, ósos... Neste grupo atópanse: **leite, iogurt, queixos, carnes, peixes, ovos, legumes, froitos secos e cereais.**

- **Alimentos reguladores:** Achegan fundamentalmente vitaminas e minerais. Teñen unha acción antioxidante e regulan os procesos metabólicos. Fan que o noso corpo poida utilizar convenientemente o resto de alimentos: os formadores e os enerxéticos. Neste grupo atópanse: **as froitas e as hortalizas.**

Hai unha mención explícita á práctica de exercicio e á necesidade de inxerir auga en cantidades suficientes.

PIRÁMIDE DA ALIMENTACION SAUDABLE

É o gráfico que serve como guía para ensinar á sociedade para levar unha dieta saudable e equilibrada, baseada nos tipos de alimentos e estilo de vida.

A Sociedade Española de Nutrición Comunitaria (SENC) situa na base da pirámide a actividade física diaria, o equilibrio emocional, o balance enerxético e técnicas culinarias sas como eixos dun estilo de vida saudable relacionados coa alimentación.



É importante consumir 2 litros de auga diariamente.

A **parte media** mostra os alimentos que debemos tomar diariamente: os hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, fariñas, legumes tenros..), froitas (3-4 veces ao día), verduras e hortalizas (2-3 veces ao día).

Nun **nivel superio**r: os lácteos (2-3 veces ao día), as carnes brancas (pito, pavo ou coello...), os peixes, os legumes, os ovos e os froitos secos.

Como alimentos de consumo ocasional, a pirámide mostra as carnes vermellas e procesados ou embutidos, os produtos ricos en azucre, sal (snacks) e graxas (untables como a manteiga sen sal engadido).

Todas as comidas diarias deberían combinar sempre un 40% de vexetais, un 20% de grans enteiros, un 15% de proteína, un 15% de froita fresca/hortaliza e 10% de graxa saudables (aceite de oliva, aguacate, omega 6, omega 3).

PARA SABER MÁIS...

- Guía de Alimentación e Saúde - Guía de nutrición
- A roda dos alimentos. Unha ferramenta didáctica para alimentarse mellor e máis facilmente
- O prato de Harvard
- Alimentar o cambio (recursos para colexios, profesores, nais, pais e alumnos)
- Alimentos, planeta e saúde, guía de The Lancet para unha alimentación sa e sostible co planeta e os seus recursos
- Nutrición comunitaria
- Plan cuídate mas
- Nutrición