La dieta equilibrada

Se considera que una **dieta alimentaria equilibrada** contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Una alimentación saludable aporta carbohidratos, proteínas y grasas -además de vitaminas y minerales- en proporciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Según los nutricionistas, en una dieta equilibrada para evitar la obesidad y otros problemas de salud relacionados (diabetes, hipertensión...) el porcentaje de calorías debe distribuirse del siguiente modo:

Hidratos de carbono: 50-55 %. La mayoría de ellos deben proceder de cereales integrales, frutas, legumbres y verduras.

Grasas: 30-35%. Es especialmente recomendable el consumo de aceite de oliva, por su contenido en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico). También se deben ingerir ácidos grasos omega-6 y omega-3, necesarios, entre otras cosas, para el buen funcionamiento del cerebro.

Proteínas: 10-15%. Se recomienda mantener un equilibrio entre las fuentes alimentarias animales (carne, pescado, huevos) y vegetales (leguminosas, cereales, frutos secos) de proteínas

SABÍAS QUE...

Para conocer de una forma sencilla y aproximada los tipos de alimentos y las cantidades diarias recomendadas, podemos utilizar varios recursos: **la rueda de los alimentos o la pirámide de la alimentación saludable** y el plato para comer saludable de Hardvard.

EL PLATO DE HARVARD

A nivel global es la principal referencia para la comunidad científica sobre una alimentación sana. Como se puede ver en el gráfico, implica que la mitad del plato sean verduras y frutas. Una cuarta parte granos integrales y otra cuarta parte proteína. Además recomienda la ingesta moderada de grasas saludables, e hidratación a lo largo del día excluyendo las bebidas azucaradas.

RUEDA DE LOS ALIMENTOS

La rueda de los alimentos es un recurso didáctico en el que se representan los tipos de alimentos según los nutrientes que aportan.

Se organizan en:

- **Alimentos energéticos**: Son los carbohidratos y las grasas. Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar la energía necesaria para todas nuestras actividades cotidianas: trabajar, estudiar, descansar, etc.. En este grupo se encuentran: **aceite, grasas, frutos secos, cereales, azúcar, miel y dulces.**

- **Alimentos formadores**: Son proteínas de origen animal o vegetal y minerales. Permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo: músculos, vísceras, huesos… En este grupo se encuentran: **leche, yogurt, quesos, carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y cereales.**
- **Alimentos reguladores**: Aportan fundamentalmente vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos. Hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de alimentos: los formadores y los energéticos. En este grupo se encuentran: **las frutas y las hortalizas.**

Hay una mención explícita a la práctica de ejercicio y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

Es el gráfico que sirve como guía para enseñar a la sociedad a llevar una dieta saludable y equilibrada, basada en los tipos de alimentos y estilo de vida.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) sitúa en **la base** de la pirámide la actividad física diaria, el equilibrio emocional, el balance energético y técnicas culinarias sanas como ejes de un estilo de vida saludable relacionados con

Es importante consumir **2 litros de agua** diariamente.

La **parte media** muestra los alimentos que debemos tomar diariamente: *los hidratos de carbono* (pan, pasta, arroz, harinas, legumbres tiernas..), *frutas* (3-4 veces al día), *verduras y hortalizas* (2-3 veces al día).

En un **nivel superior**: *los lácteos* (2-3 veces al día), *las carnes blancas* (pollo, pavo o conejo…), *los pescados*, *las legumbres*, *los huevos y los frutos secos*.

Como alimentos de consumo ocasional, la pirámide muestra las carnes rojas y procesados o embutidos, los productos ricos en azúcar, sal (snacks) y grasas (untables como la mantequilla sin sal añadida).

Todas las comidas diarias deberían combinar siempre un 40% de vegetales, un 20% de granos enteros, un 15% de proteína, un 15% de fruta fresca/hortaliza y 10% de grasa saludables (aceite de olvida, aguacate, omega 6, omega 3).

PARA SABER MÁS…

- Guía de Alimentación y Salud - Guía de nutrición. Guía de nutrición
- La rueda de los alimentos. Una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente
- El plato de Harvard
- Alimentar el cambio (recursos para colegios, profesores, madres, padres, y alumnado)
- Alimentos, planeta y Salud, Guía de The Lancet para una alimentación sana y sostenible con el planeta y sus recursos
- Nutrición comunitaria
- Plan cuídate mas
- Nutrición org