

## 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 Harvard.

## 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 oliva, 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](#)