

# Dieta saludable.

## Introducción

Tener una alimentación saludable es fundamental para asegurar el normal funcionamiento de nuestras habilidades cognitivas, físicas y gozar de una buena salud.

La buena alimentación es la clave para evitar enfermedades cardiovasculares, así como realizar ejercicio físico y evitar malos hábitos de vida como el tabaco.

La presencia de alteraciones analíticas tales como la hipercolesterolemia (colesterol elevado en sangre) o la hipertrigliceridemia (aumento de triglicéridos en sangre) es señal de que debemos modificar nuestros hábitos de vida alimentaria.

## Recomendaciones

- **Las frutas, verduras y hortalizas** deben estar presentes en la dieta, siendo aconsejable consumirlas todos los días en una cantidad de al menos 5 piezas o raciones.

- Es aconsejable **tomar sal de forma moderada**. La sal forma parte de los nutrientes fundamentales, sin embargo habitualmente se consume en cantidad muy por encima de la aconsejada, lo que favorece la aparición de hipertensión arterial.

- **El agua es la bebida fundamental** para la consecución de una dieta saludable. Todas las personas deberían beber entre 1 y 2 litros diarios de agua todos los días, así como consumir alimentos ricos en ella.

- **Comenzar la jornada con un desayuno saludable** es fundamental para llevar una vida más sana. El desayuno comprende un porcentaje elevado en el reparto calórico del día, así que conviene desayunar bien, combinando los diferentes grupos de alimentos: pan, cereales, fruta y lácteos.

- Los llamados **platos "de cuchara"** forman parte de la tradición y la cultura gastronómica de España y de la Dieta Mediterránea. Su ingrediente principal son **las legumbres**. Lentejas, garbanzos, guisantes o judías son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes, entre ellos las proteínas vegetales.

- **Elija alimentos con fibra.** La fibra se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal, por eso debe consumir con mucha frecuencia cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutos secos.
- **Reduzca las grasas**
- Hay grasas beneficiosas que, con moderación, sí deben formar parte de la dieta, como las que se encuentran en los pescados "azules" (sardina, caballa, boquerón, salmón...) o en el aceite de oliva.
- **No se olvide de consumir productos lácteos.** El calcio que contienen los lácteos es básico para fortalecer sus huesos. Si no tolera la leche, tome otros alimentos ricos en calcio, como yogur, queso, batido de soja, sardinas enlatadas, algas, frutos secos, legumbres, semillas de sésamo, etc.
- **No abuse de alimentos precocinados, de dulces, de bollería industrial, de bebidas refrescantes...**
- **Evite el consumo de alcohol,** o hágalo de forma moderada y esporádica.

### Recomendaciones Higiénico-alimentarias

- Utilice aceite de oliva para condimentar los alimentos y también en la cocción
- Consuma más pescado que carne. Consuma a diario pescado blanco y azul.
- La carne que consuma, que contenga poca grasa: pollo, pavo, ternera, conejo, jamón magro.
- Consuma verduras, todo tipo de ellas (en cocido y en crudo)
- Consuma de legumbres al menos dos veces por semana.
- Huevos: se recomienda el consumo de hasta tres unidades a la semana.
- Combine el ejercicio físico con una buena alimentación garantiza gozar de una buena calidad de vida.
- Salga a caminar media hora diaria, a paso rápido, es un ejercicio muy completo dónde sólo hace falta buena voluntad. Además ayuda a eliminar estrés.

**Cuide su salud, coma sano.**