

DOSSIER AUTOCUIDADOS: **ALIMENTACIÓN 2.0.**



Información obtenida de: <https://vidanaturalia.com/como-elaborar-tu-propia-dieta-sana-y-equilibrada/>

Vamos a continuar hablando de cómo llevar una dieta sana. Para ello vamos a hablar de **alimentos imprescindibles** para estar equilibrados.

VEGETALES CRUDOS

En toda dieta equilibrada debe haber una parte de **vegetales crudos**. Los alimentos son mucho más nutritivos cuando se toman sin cocinar, solo hay que lavarlos bien. Descubre su sabor y textura en crudo. Algunos de los vegetales más recomendados son endibias, escarola, zanahoria, apio, col lombarda, pimientos, ajo, cebolla y, por supuesto, el brécol o brócoli. Los puedes tomar en ensalada.

VERDURAS COCIDAS

Los vegetales cocinados (mejor al vapor, poco hechos y a fuego lento) ofrecen un buen aporte de nutrientes y **favorecen la digestión** de cualquier nutriente. Incluye habitualmente verduras como primer plato en la comida o en la cena.

CEREAL

El arroz integral es uno de los cereales más utilizados y la base de una alimentación saludable y equilibrada. Los cereales combinándolos con legumbres, como lentejas o garbanzos (en una proporción de 2 de cereal por 1 de legumbre) **deberían conformar el grueso de la dieta** (al menos cuatro días a la semana). Mejor todavía si en los guisos de cereal con legumbre incluimos verduras y vegetales crudos o poco hechos al vapor.

Los alimentos que **han de tomarse con moderación** son los siguientes:

HUEVOS

Dos o tres veces a la semana podemos comer huevos y si son de procedencia ecológica mejor. Puedes tomarlos fritos, a la plancha, duros... una de las formas más sanas es pasados por agua.

PESCADO A LA PLANCHA

Dos veces a la semana conviene tomar pescado, una buena hora para tomarlo es por la noche, ya que el pescado es un alimento ligero.

CARNE

Una vez a la semana podemos incorporar a la dieta carne. Es mejor que sea de ganadería extensiva. La ganadería extensiva utiliza animales que viven en el campo y por tanto, al estar al aire libre y alimentarse en parte de naturaleza, es más saludable. Además es más sostenible para el medio ambiente. La ganadería intensiva utiliza animales que tienen encerrados sin moverse durante años. Es una buena opción combinar la carne con ensalada o verduras y poco hecha a fuego lento.

CEREALES

Además de los cereales anteriormente mencionados, podemos incorporar a la dieta ocasionalmente cereales como la **avena y el mijo**. Se pueden mezclar con ensalada o como desayuno con leche.

LEGUMBRES

Las lentejas son muy saludables por lo general, en cambio, la **soja** se recomienda tomar con moderación.

FRUTA FRESCA

Aunque no hay problema de consumir los vegetales frescos de forma asidua, la fruta **contiene una gran cantidad de azúcares simples** que aumentan los **niveles de glucosa en sangre**. Por eso, aunque la fruta fresca es una excelente opción nutricional, debemos tomarla con mayor moderación que otro tipo de vegetales. Recuerda que **el mejor momento de consumir fruta es** por la mañana o entre horas, es decir, sin mezclarla con otro tipo de alimentos. Por ejemplo a la hora del almuerzo o de la merienda.

FRUTOS SECOS

Algunos frutos secos y semillas son **fuentes de numerosos nutrientes imprescindibles** (poseen una gran variedad de vitaminas, ácidos grasos esenciales y minerales), por ello es recomendable **introducirlos en la dieta de forma regular pero con moderación**, particularmente las personas que no tienen desgaste físico y llevan una vida sedentaria ya que aportan una gran cantidad de energía. Están muy bien para deportistas que consumen mayor cantidad de energía. Si no sabes cómo tomarlos porque solos no te gustan, están muy buenos en ensaladas y también en el desayuno o con el yogur. Algunas de las más saludables son las almendras, las nueces, las semillas de sésamo, semillas de lino, pipas de girasol etc.

PROBIÓTICOS

Incluye también elementos probióticos como la levadura o el kéfir (similar al yogur) o el yogur.

EJERCICIO: Teniendo en cuenta los alimentos que son más saludables y los que hay que tomar con moderación. ¿Cuáles dirías que está bien evitar o tomar en muy poca medida y por qué? ¿Sigues las recomendaciones propuestas en este Dossier?