

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación de cada día puede constituir un gran factor de prevención y defensa de muchas enfermedades y el mejor método de conservar la salud. Recordemos algunos consejos fundamentales que no debemos olvidar:

1. **Una dieta muy variada y con productos frescos de temporada.** La alimentación no tiene por qué ser monótona, podemos variar los tipos de verduras, de ensaladas, de frutas, de carnes, de pescados, de cereales. Podemos ir variando los tipos de cocinado: hervidos, plancha, fritos, al horno, al vapor... No existe un alimento completo, y una dieta variada es un seguro de nutrición completo.

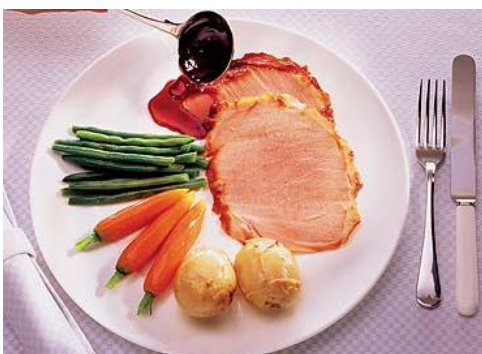


2. **Consumir las calorías que necesitamos.** Saber ir variando la dieta a lo largo de la vida, acomodándola a cada etapa, teniendo en cuenta el tipo de actividad, contrarrestando con la dieta la general tendencia a engordar a partir de los 40 años, constituye un buen seguro de salud.

3. **Incluir hidratos de carbono completos.** Las verduras, los cereales integrales y las legumbres contienen estos necesarios hidratos de carbono y consumirlos es una pauta correcta para conseguir una dieta equilibrada, sin un exceso de grasas ni de proteínas. Las legumbres son un alimento indispensable que habría que consumir tres veces a la semana como plato principal.

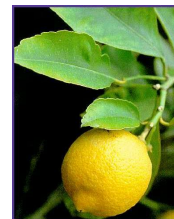


4. **Tomar a diario aceites vegetales.** Son la mejor fuente de vitamina E y de ácidos grasos esenciales, necesarios para la correcta formación de células. Los países de gran consumo de aceites de oliva **no** tienen un alto porcentaje de enfermedades cardiovasculares ni de cáncer de mama.



5. **Acompañar los platos de carnes con ensaladas.** Es una excelente forma de añadir vitamina C en las comidas con alto contenido proteínico. **El pimiento (sobre todo el rojo) y el perejil** son unos de los alimentos más ricos en **vitamina C**. De este modo se protege el aparato digestivo de la posible formación de sustancias peligrosas.

6. **Convertir al limón en el comodín de todas las comidas.** El limón, con su importante dosis de vitamina C y su alto contenido en minerales basicantes, se convierte en un extraordinario alimento, equilibrador de la dieta. El limón puede introducirse en la alimentación diaria como un refresco (en limonadas endulzadas con miel), añadiendo un poco de zumo de limón a cualquier zumo de frutas o de hortalizas, acompañando las infusiones, como aliño de ensaladas y verduras.



7. **Comenzar el día con un buen vaso de zumo de frutas y hortalizas.** Esta norma práctica es un sabrosísimo sistema para asegurar una buena dosis de vitaminas y minerales diarios.

8. **Saber lo que comemos.** A pesar de que la Organización Mundial de la Salud ejerce cada vez un mayor control sobre los aditivos que se utilizan, es preciso tomar conciencia de los conservantes y aditivos que se ingieren, leyendo las etiquetas de los productos envasados. Más adelante se dedicará un correo sólo para ello.

9. **Saber que un alimento refinado ha perdido una importante cantidad de minerales.** Los procesos industriales que se han ido introduciendo en la industria alimenticia han hecho posible una amplia oferta de productos preparados y refinados. Refinar los cereales supone quitarles la capa externa que los recubre, es decir, el salvado, y también el germen, con lo que se eliminan una importante cantidad de vitaminas y minerales. Esta alimentación a base de productos refinados que está transformando nuestra buena dieta mediterránea, es una alimentación deficiente y por tanto causante de muchos problemas de salud.

10. **¡Ningún menú sin fibra! Demos a la fibra la importancia que tiene en nuestra alimentación.** Una alimentación sin fibra es una alimentación antinatural, ya que tenemos una gran longitud de intestino (entre 6 y 10 metros) y la fibra facilita el tránsito intestinal por ese largo recorrido. La fibra hace más rápido ese tránsito, impidiendo así la formación de productos cancerígenos por las bacterias intestinales y también es un método natural de eliminar el colesterol.

Errores a evitar

Una dieta inadecuada puede convertirse en un **importantísimo factor de riesgo de enfermedades**. Las peligrosas características de una dieta inadecuada son:

1. **Monotonía en la dieta.** La monotonía en nuestra alimentación es siempre causa de deficiencia de nutrientes y de exceso de determinadas sustancias. Es muy fácil llegar a hacer importantes acúmulos en el organismo cuando la dieta está constituida siempre por unos pocos y muy repetidos alimentos.

2. **Exceso de calorías.** Un exceso de calorías en la dieta diaria se traduce siempre en un aumento de la grasa corporal y, por tanto, en una obesidad, que constituye de por sí un gran desajuste orgánico a muchísimos niveles.



3. **Exceso de hidratos de carbono.** Una dieta con un exceso de hidratos de carbono, sobre todo de absorción rápida, es causante de fermentaciones ácidas y por supuesto de obesidad. En nuestra sociedad cada día encontramos más personas que engordan a causa de consumir productos dulces, por tomar un exceso de grasas.

4. **Exceso de grasa de origen animal.** Una dieta con abundancia de embutidos, mantecas, mantequillas y carnes grasas es una dieta de alto riesgo, que conduce a la obesidad y a problemas cardiovasculares. Existe una relación directa entre la ingesta total de grasa y la ingesta de grasa animal con la mayor incidencia de cáncer de mama. Los países con mayor consumo de grasas y con mayor consumo de grasas animales son los países con mayor número de casos de cáncer de mama. Esta relación no se cumple en aquellas poblaciones cuya ingesta de grasa proviene de pescados, lo que confirma la diferente calidad que existe entre las grasas de los mamíferos y de los pescados.

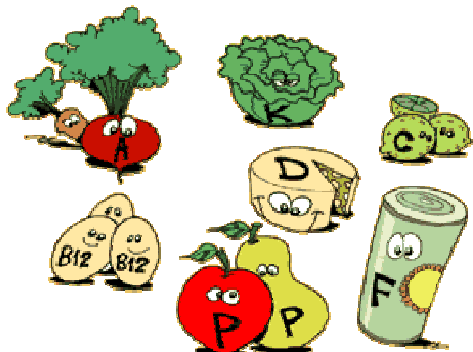


5. **Utilizar sistemas peligrosos de cocinado y conservación de los productos proteicos.** Asar a altas temperaturas y por lo tanto quemar las carnes, provoca una serie de reacciones nocivas para la salud. Por eso es muy importante evitar su tostado excesivo. Esto incluye también las barbacoas, no se debe abusar de ellas. También los ahumados son peligrosos, debemos mencionar nuevamente las barbacoas, tanto de pescados como de embutidos.

6. **Las frituras en aceites calentados por encima de su punto crítico** (aproximadamente 170-180 grados centígrados para casi todos los aceites) son otros de los platos peligrosos de cocinado, ya que los buenos aceites vegetales se descomponen, produciendo entonces sustancias tóxicas y cancerígenas.

7. **El aceite ideal para cocinar y freír es el de oliva,** pues es el que más aguanta la temperatura sin descomponerse. Lo nitritos han sido prohibidos como conservantes de productos proteicos ya que en el medio ácido del estómago reaccionan con las proteínas formando nitrosaminas cancerígenas. La vitamina C frena la formación de nitrosaminas.

8. **Consumo abusivo de alcohol.** Conduce casi siempre a una desnutrición por disminución de la ingesta de alimentos y a una carencia de vitaminas, sobre todo de vitamina B1. Aparte del daño directo que ocasiona el alcohol a las células del hígado.



9. **Escasez de vitaminas.** Una dieta con pocas frutas y verduras es una dieta pobre en vitaminas, sustancias que tienen un importante papel de neutralización y de protección en todo el organismo.

10. **Prescindir de minerales.** Los minerales son los detonadores de la mayoría de las reacciones orgánicas incluyendo todas las reacciones de inmunidad. Una carencia de minerales como el hierro, el zinc o el selenio resultarán un importante factor de riesgo.

11. **Falta de fibra.** La fibra vegetal se ha revelado como un importante factor de salud. La fibra actúa como una buena esponja, que absorbe muchas sustancias peligrosas y así las elimina de nuestro organismo. Una dieta sin fibra conduce al estreñimiento, que se debe evitar.