

A DIETA EQUILIBRADA – O ALMORZO

1.- Introdución ao concepto de dieta equilibrada:



Antes de falar de dieta equilibrada temos que distinguir entre os conceptos de nutrición e alimentación. A **alimentación** é un proceso voluntario polo cal seleccionamos os alimentos que imos a inxerir; a **nutrición** tratase dun proceso involuntario polo cal o noso corpo extrae os nutrientes ou principios activos que conteñen os alimentos. Polo tanto da nosa elección alimentaria vai depender a boa ou mala nutrición do noso organismo.

A **dieta equilibrada** é aquela que nos permite obter os nutrientes necesarios para desenvolver a nosa vida sen excesos nin carencias. Este aporte de nutrientes permítenos:

- Construír e renovar células e tecidos (**funcións plásticas**)
- Manter procesos internos de funcionamento: respiración, dixestión, reaccións químicas do metabolismo... (**Funcións reguladoras**)
- Obter enerxía para: realizar deportes, traballos físicos... (**Función enerxética**)

Toda dieta equilibrada baséase en 4 puntos:

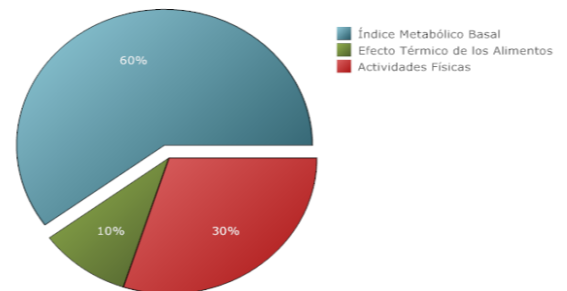
1º.- Tanto comes, tanto gastas.

A cantidade da inxestión estará en función do noso gasto enerxético.

Metabolismo basal (MB): Valor mínimo de enerxía necesaria para subsistir. Depende de factores como sexo, talla, peso, idade... Para calculalo existen distintas fórmulas, pero isto é algo que non veremos nos en este curso.

Se ben o MB indícanos a enerxía que precisa o noso corpo para subsistir temos que ter en conta que os requirimentos enerxéticos atenden tamén a outros factores como son o desenvolvemento e mantemento de estruturas, a actividade física... Con isto serán sempre superiores as necesidade enerxéticas a menor idade (cantidade de enerxía en relación ao propio peso corporal). Como referencia podemos ter en conta a seguinte táboa na que se expresa o gasto enerxético en distintas idades.

Componentes del Gasto Energético



ETAPA	GASTO ENERXÉTICO
Nenos pequenos	70 Cal/kg/día
Escolares e Adolescente	50-55 Cal/kg/día
Adultos de 18 a 30 anos	35-40 Cal/kg/día
Adultos de 30 a 60 anos	30-35 Cal/kg/día
Adultos de máis de 60 anos	25-30 Cal/kg/día

Nota: a práctica de actividade física de baixo impacto de xeito regular fai que incrementemos o noso gasto calórico en 400 Cal/día aproximadamente.

2º.- A alimentación ten que ser a axeitada non só en cantidade se non tamén en calidade

Como xa falamos anteriormente unha persoa pode estar ben “alimentada” (inxestión en cantidade, non pasar fame) pero mal nutrida (inxestión baixa en calidade).

A grandes trazos podemos dividir o nutrientes en MACRONUTRINTES, con propiedades enerxéticas, e MICRONUTRINTES, sen propiedades enerxéticas.

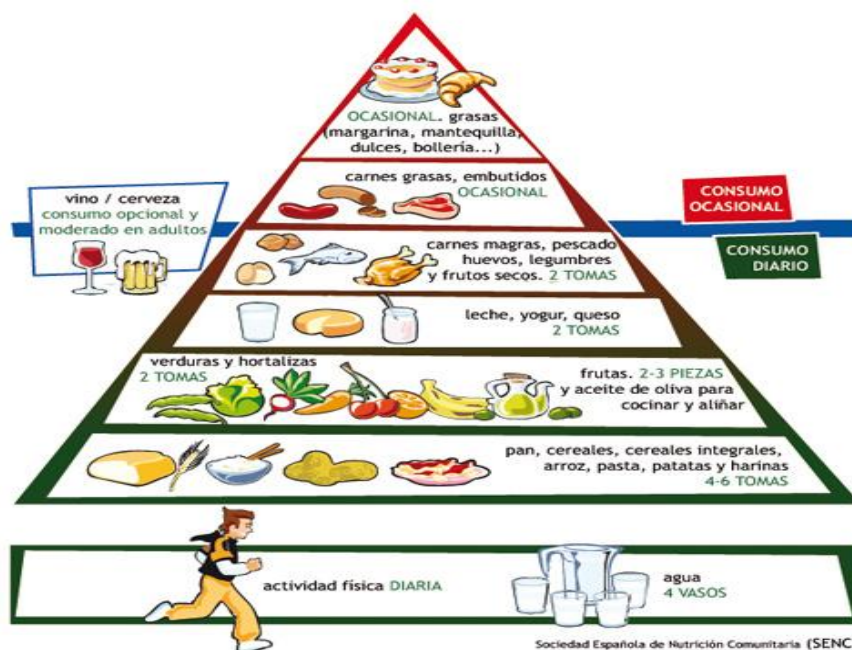
O grupo dos **macronutrientes** estaría formado por: Proteínas, lípidos e hidratos de carbono.

MACRONUTRIENTE	APORTE CALÓRICO	PERFIL CALÓRICO RECOMENDADO	ALIMENTOS ONDE ATOPALOS
H. CARBONO	4 Kcal/g.	55-60 % Da inxestión	azucres, marmelada, mel, arroz, pan, pasta, patacas...
PROTEINAS	4 Kcal/g.	30-35 % Da inxestión	Carne, peixe, leite, ovos, legumes, froitos secos...
GRAXAS	9 Kcal/g.	30-35 % Da inxestión	Aceites, carnes, peixes e os seus derivados...

O grupo dos **micronutrientes** está formado por: vitaminas e minerais. Son sustancias esenciais para o organismo, pero deben consumirse en pequenas cantidades. Cobren necesidades básicas, evitan doenzas, e controlan a utilización de outros nutrientes.

Non é necesario o consumo de suplementos ou de complexos vitamínicos xa que con unha dieta rica e variada conseguiremos un aporte axeitado dos mesmos.

Para saber cales son os principais e máis importantes alimentos que debemos inxerir temos a **pirámide dos alimentos**. A base representa ao grupo de alimentos que debemos inxerir en maior medida mentres que o cumio representa a aqueles que se deben consumir en menor medida.



3º.- Preparación e mestura dos alimentos correcta.

Todos os alimentos en función como sexan preparados achegarán máis ou menos calorías; o mesmo ocorre coa súa mestura e máis o momentos que os tomemos. Así un alimento cocido terá menos calorías que un frito posto que deste último xeito o alimento absorberá gran cantidade de aceite.



organismo.

A combinación de certos alimentos vai a favorecer que a nosa dieta sexa máis rica e saudable. Así por exemplo, se cando comemos unhas lentellas lle botamos un chorriño de vinagre a asimilación do ferro será moito maior. Se este sabor nos desagrada podemos comer unha froita rica en vitamina “C” xa que esta axuda a asimilar o ferro ao noso

4º.- Boa distribución das comidas

Unha das cuestións ás que lles debemos dedicar especial atención é á da repartición da achega de enerxía durante o transcurso do día. Para unha boa distribución da enerxía sería máis apropiado realizar cinco comidas diarias; así teríamos:



ALMORZO	20-25%
MEDIA MAÑÁ	10%
XANTAR	25-30%
MERENDA	10%
CEA	25-30%



Se a distribución das comidas non é a axeitada e nos quedamos curtos en algunha o noso organismo experimentará sensación de fame, o que provocará que na seguinte inxestión trate de absorber a maior cantidade de nutrientes gastando a menor cantidade de enerxía.

Temos que ter especial precaución coa inxestión das ceas posto que logo da mesma soemos irnos deitar co que o noso gasto enerxético baixa moito e acumulamos “máis graxas”; por este motivo non é aconsellable a inxestión de hidratos de carbono dúas horas antes de deitarse.

No tocante á distribución das comidas nos imos prestar unha especial atención este ano ao **almorzo**.

O ALMORZO

O almuerzo é unha comida imprescindible. **Só o 26% dos escolares fan un almuerzo completo.** As persoas que fan un almuerzo pobre ou non o fan teñen un maior risco de padecer obesidade.

Por que é importante?

- Aumenta a capacidade física. O almuerzo ao ser rico en carbohidratos vai aportar enerxía a cal vai a ser fundamental a hora de manter actividade física
- Mellora o nivel de atención e concentración na aula. Como dicíamos anteriormente o aporte de hidratos de carbono do almuerzo vai provocar un aumento da glicosa a cal é a mellor “gasolina” para o noso cerebro.
- Axuda a controlar o sobrepeso. O almuerzo axuda a evitar “atracóns” ao longo do día xa que nos axuda á sensación de estar saciados e mantén os niveis de glicosa no sangue estable evitando picos.
- Mellora a calidade da nosa dieta xa que aporta vitaminas, minerais e fibra.



Non almorzar pode provocar...



- dor de estómago
- dor de cabeza
- fatiga muscular
- somnolencia
- desmaios durante a práctica deportiva

Que alimentos debe incluír...

- lacteos: leite, iogur, cuallada, queixo.
- Cereais: pan, cereais, galletas, marmeladas, mel.
- Froitas: froita fresca e zumes (a poder ser natural)



Que non debe incluír...



- Bolos que poidan ter colesterol ou demasiado azucre.
- aperitivos fritos (abundante graxa animal e sal)
- zumes envasados (moito azucre)
- friames (moita graxa)