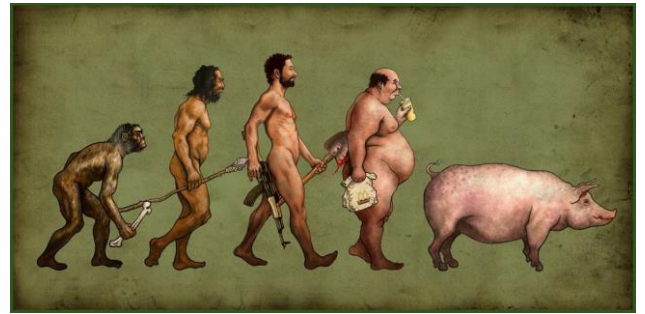


NUTRICIÓN



1. PRINCIPIOS FUNDAMENTAIS

BOA SAÚDE = ALIMENTACIÓN + EXERCICIO + DESCANSO

Levar unha alimentación axeitada non é cuestión soamente de estar gordo ou delgado. Unha persoa pode estar no seu peso e ter exceso de colesterol ou triglicéridos, o deficiencia de ferro ou de vitamina D por poner algúns exemplos.

Igual que necesitamos uns hábitos hixiénicos para manernos sans, temos que ter uns hábitos alimenticios (que non é o mesmo que estar a dieta) se queremos manernos saudables.

2. A PIRÁMIDE ALIMENTICIA

A **pirámide alimenticia** nos axuda a elixir na proporción axeitada os diversos grupos de alimentos.



3º GRUPO:

CUMIO DA PIRÁMIDE: ALIMENTOS PRESCINDIBLES: DOCES, SALSAS, SNACKS, EMBUTIDOS, REFRESCOS... **MELLOR NON COMELOS.**

2º GRUPO: CARNES, PEIXES, OVOS, MARISCOS, QUEIXOS CURADOS... MELLOR CARNES BRANCAS COMO POLO E PAVO E O PEIXE AZUL COMO SARDIÑA, SALMÓN... **NON É NECESARIO COMER CARNE OU PEIXE TODOS OS DÍAS.**

1º GRUPO: A BASE DEBEN DE SER FROITAS, VERDURAS E HORTALIZAS, SEGUIDOS DE CEREAIS, ARROZ, PASTA E PAN INTEGRAL, PATACAS ACEITE DE OLIVA E FROITOS SECOS EN PEQUENAS CANTIDADES E LÁCTEOS E DERIVADOS. **DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO TODOS ESTOS TIPO DE ALIMENTOS RECOLLIDOS NO GRUPO 1**

A pirámide está formada por 3 grupos de alimentos:

GRUPO 1: ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO

A base da pirámide: Froitas, hortalizas e verduras



A Organización Mundial da Saúde e o Instituto Americano para a Investigación do Cancro (AICR) recomendan un consumo igual ou superior a **600 grs. diarios de froitas, hortalizas e verduras**.

O recomendado é 5 racións ao día, sendo cada ración de 140-150 gramos en cru e limpo, o que suporía unha inxesta diaria total de 400-450 gramos.

Os cereais, derivados e legumes

O seguinte cambio na pirámide ven dado pola necesidade de **incrementar o consumo dos cereais integrais** fronte os refinados, pois está demostrado que estes últimos teñen efectos moi negativos sobre a saúde cardiovascular.

Tamén **deben incrementarse o consumo de legumes** por seren unha excelente fonte de proteínas, vitaminas, minerais e fibra, coa ventaxa de aportar moi pouca graxa.



O aceite de oliva e froitos secos

Son alimentos de alto aporte enerxético, pero o tipo de graxas que conteñen son moi beneficiosas para o corpo humano, polo que a **súa inxesta aínda que diaria debe ser en moi pequenas cantidades**. Os froitos secos aportan ademáis vitaminas, minerais e fibra.



Os froitos secos saudables **deben ser naturais (crus)**, debemos evitar aqueles que estean fritos, torrados e salgados.

Leite e derivados

Neste grupo están iogures, queixos frescos, kékfir...

No consumo de lácteos **deben prevalecer os desnatados**.

A súa presenza aparece ás veces cuestionada por temas de intolerancias ou alerxías.

O motivo do seu consumo é o seu aporte de calcio, pero o calcio tamén se atopa noutros alimentos como peixes, froitos secos, legumes...



GRUPO 2: ALIMENTOS DE CONSUMO SEMANAL

Carnes, peixes, mariscos, ovos e queixos curados.

Non é necesario o seu consumo diario, o ideal no caso das carnes é tomalas 2-3 veces por semana e priorizando as carnes brancas como polo ou pavo (con menor contido en graxas saturadas).

No caso do peixe tamén se debe inxerir entre 2-3 veces por semana dando prioridade aos peixes azúis polo seu contido en graxas saudables.



GRUPO 3: ALIMENTOS DE CONSUMO SUPÉRFLUO OU INNECESARIO

Doces, salsas, cremas, refrescos e aperitivos.

Totalmente prescindibles para unha alimentación correcta, xa que polo xeral son moi ricos en graxas, azúcares, conservantes, aditivos, colrantes moi pouco saudables.

Presentan un alto contido calórico e moi pouca calidade nutricional.

Aínda que os embutidos e doces sexan caseiros, o seu consumo debe seguir sendo ocasional, xa que polo xeral siguen presentando un alto contido calórico (graxas e azúcares pouco recomendados)



3. DISTRIBUCIÓN DA ENERXÍA AO LONGO DO DÍA

Debemos garantir un correcto aporte de nutrientes e enerxía ao longo do día, para iso procuraremos facer 5 inxestas alimenticias repartidas do seguinte xeito:



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

4. PAUTAS PARA UNHA CORRECTA ALIMENTACIÓN

- **Realizar 5 inxestas diarias de alimentos repartidas ao longo do día:** almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea. O almorzo debe representar o 20-25% das calorías do día, o xantar e a cea o 25-30%, e a media mañá e merenda sobre o 10%.
- Lembra **comenzar o día cun bo e completo almorzo:** cereais integrais, bocadillos, torradas, lácteos, froita... que che aporten enerxía e nutrientes.

- **A base da alimentación deben ser as froitas, verduras e hortalizas.** Débense inxerir un mínimo de 5 racións diarias e cada ración duns 150gr.
- Para que a nosa alimentación sexa o máis completa posible **debemos variar os alimentos elexidos**, e dicir, non comer sempre o mesmo.
- Debemos **cubrir as necesidades de calorías (enerxía) pero tamén axustar as necesidades dos diversos nutrientes**: Hidratos de carbono, graxas, proteínas, minerais, vitaminas e auga, así como a fibra. Para non ter carencias e manernos fortes e sans.
- **Todos os nutrientes son imprescindibles, hai que saber elexir os máis saudables**: hidratos de carbono complexos, é dicir os integrais e aqueles que leven menos compostos procesados e industriais como fariñas refinadas e azúcar branca. Graxas non saturadas nin as trans. O aceite de oliva entre outros e as graxas que conteñen os froitos secos (naturais, non fritos ou salgados) así como o peixe azul son os máis recomendables. As proteínas de orixe vexetal presenten en legumes (fabas, garavanzos...), cereais integrais, froitos secos...
- **Evita o consumo de alimentos supérfluos recollidos na pirámide alimenticia**, é dicir: doces, salsas, snacks, bebidas refrescantes, embutidos... Deixaos para ocasións moi especiais. Este tipo de alimentos aínda que se fagan ou sexan caseiros deben estar fora dunha alimentación diaria.
- Reduce o consumo de fariñas e cereais refinados: busca os **hidratos de carbono integrais**.
- **Ollo coa preparación dos alimentos**: Evita os fritos, xa que no proceso incrementan moitísimo o seu valor calórico. Por exemplo: pataca ó vapor 70 Kcal., pataca asada 121 Kcal, pataca frita 264 Kcal., pataca de bolsa (chips) 539 Kcal.
- **Os alimentos Light** poden conter substancias pouco saudables como edulcorantes e outros aditivos.
- **Evita os precociñados ou elaborados industriais.**
- **Non existe ningún alimento con propiedades adelgazantes**, salvo a auga todos os demais alimentos teñen aporte calórico.
- **Hai moitos produtos con publicidade enganosa**, p.e. produtos lácticos tipo batidos, que aínda que nolos ofertan como alimentos baixos en graxas, con contido en froita, adoitan levar un contido alto en azúcar ou en edulcorantes, a presenza de froita é insignificante e levan engadidos colorantes, conservantes... Ocorre tamén cos cereais do almorzo, cuxa composición é idéntica a maioría das galletas, cun alto contido en azúcares e fariñas refinadas... Para que non nos enganen debemos ter un certo coñecemento sobre a alimentación.