

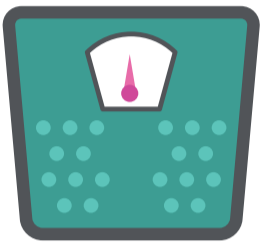


DIETA SALUDABLE

PRINCIPIOS de una DIETA SALUDABLE

Nuestro organismo es un sistema comprendido por distintos sistemas funcionales interrelacionados.

La nutrición influye en nuestra salud, estado de ánimo y rendimiento físico o psicológico, pudiendo retrasar el envejecimiento fisiológico.



Características cuantitativas

Equilibrada. Ingreso = gasto.

Las calorías se ajustarán a las necesidades del individuo: no más de las necesarias, ya que entraríamos en un balance positivo. El organismo transforma calorías excedentes en grasa. El resultado: OBESIDAD.

Características cualitativas

- > Base alimentaria: **FRUTAS** y **VERDURAS**.
- > Más **pescado**, importancia de los omega 3 en la dieta actual (pescado azul 2 veces / semana).
- > Grasas con **moderación** (aceite de oliva de preferencia).
- > Legumbres (al menos 1 o 2 veces / semana).
- > Pocos azúcares
- > Cereales **integrales** (arroz, pan, pasta...).
- > Frutos secos con moderación.
- > Poca **sal**, la OMS recomienda < 5 gr por día de sal común (< 2 gr de NA).
- > Agua 1,5 l / día.
- > Más **fibra**, fruta, verdura, cereales integrales.



LAS MANOS nos dicen cuánto

La falta de control en las porciones es una de las razones que explican el sobrepeso. Un truco sencillo para evitar el exceso de grasas y calorías es estimar las porciones diarias que cada persona necesita en función de la propia mano.



TIPOS de DIETA



Diets recommended

DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA DE OKINAWA: dieta antiinflamatoria, limitada en calorías, rica en vitaminas, minerales y omega 3.

DIETA VARIADA = DIETA EQUILIBRADA = MUCHOS COLORES

SUSTANCIAS BIOACTIVAS

Sustancias naturales de plantas, animales, hongos y bacterias probióticas que pueden reducir el riesgo de enfermedades. Las principales se encuentran en frutas y verduras.

CAROTENOIDES (anaranjado): zanahoria, mango y calabaza. Función antioxidante.

FENÓLICOS (amarillo-anaranjado): melocotón, papaya, naranja y mandarina. Función antioxidante.

COMPUESTOS AZUFRADOS (GLUCOSIOLATOS, INDOLES, ISOTIOCINATOS) (verde): brócoli y coles de Bruselas. Función antioxidante y anticancerígeno.

ANTOCIANINAS (rojo-morado): uvas, moras, frambuesas y arándanos. Función antioxidante, cognitivos.

LICOPENOS (rojo): tomate (maduro y frito) y pimiento. Función antioxidante y anticancerígeno.

