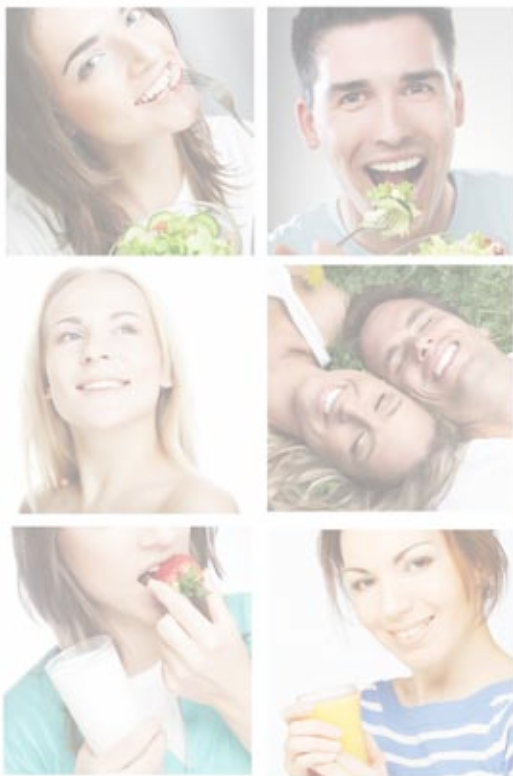


COMER BIEN VIVIR MEJOR

GUÍA PRÁCTICA PARA ALIMENTARSE DE FORMA SANA



SERAFÍN MURILLO GARCÍA

SERAFÍN MURILLO GARCÍA

Diplomado en Nutrición y Dietética por la Universitat de Barcelona.

EXPERIENCIA PROFESIONAL:

2008-actualidad: Dietista investigador en el CIBERDEM – Hospital Clínic de Barcelona.

2011-actualidad: Dietista en la Fundació Rossend Carrasco i Formiguera.

2002-2008: Dietista y educador en diabetes en la Fundació Sardà Farriol.

AFILIACIONES:

Miembro de la AEDN (Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas), de la EASD (European Association for the Study of Diabetes) y de la SED (Sociedad Española de Diabetes), siendo miembro de los grupos de trabajo sobre “Estilos de Vida” y “Educación Terapéutica”.

DOCENCIA:

Profesor del Máster de Diabetes de la Escuela de Enfermería y de los cursos de verano “Els Julols” de la Universidad de Barcelona, de los cursos de Diabetes para Residentes de Endocrinología y Nutrición y de Medicina de Familia de la Sociedad Española de Diabetes.

COLABORACIONES:

Colaborador de las revistas “Farmaventas”, “Diabéticos. Presente y Futuro”, “Diabetes”, “Diabetes FEDE” y “Blasonterología”.

Revisor de la revista “Endocrinología y Nutrición”.

Colaboración en capítulos de libros en “Guía Clínica de la DM2 en 2011”, “Diabetes Tipo 2 en Atención Primaria”, “Ejercicio y Diabetes”, “Tratado SED de Diabetes Mellitus”, entre otros.

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes necesarios para el organismo, de forma variada y adaptada a las necesidades de cada persona.

Sabemos que el cuerpo humano necesita hidratos de carbono, grasas, aminoácidos o vitaminas para su funcionamiento pero, ¿qué tipo de alimentos se debe comer? ¿qué cantidad en cada comida?

A lo largo de la guía “Comer bien, vivir mejor” encontrará toda la información necesaria para saber si usted esta realizando una alimentación saludable, además de consejos que le ayudarán a mejorar su salud mediante un correcto equilibrio nutricional.

Siguiendo el ritmo de un día normal, se presentan ejemplos de alimentos recomendados para cada una de las comidas diarias, desde el desayuno hasta la cena, e incluso para las comidas fuera de casa.



¿QUÉ NOS APORTAN LOS ALIMENTOS?

La mayoría de los alimentos (excepto algunos como el agua) aportan calorías a nuestro organismo, necesarias para mantenerlo en funcionamiento, realizar actividad física e incluso, para la misma digestión de los alimentos.

Estas calorías se obtienen de la transformación de los macronutrientes o nutrientes calóricos: hidratos de carbono, proteínas y grasas.



HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía utilizada por el organismo.

Se encuentran presentes como hidratos de carbono complejos en cereales como trigo, arroz o cebada y en sus derivados como harina, pan o pasta. También se encuentran en las legumbres y tubérculos como la patata y, en menor medida, en las hortalizas.

Y como carbohidratos simples o azúcares en la sacarosa o azúcar de mesa, en frutas, miel o leche entre los alimentos.

PROTEÍNAS

Están constituidas por aminoácidos, los cuales sirven al organismo para construir y reparar los tejidos además de ser necesarios para la formación de hormonas, enzimas o anticuerpos.

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal como carnes, aves, pescados y mariscos, y productos lácteos, pero también en otros de origen vegetal como legumbres.

GRASAS

Las grasas constituyen la mayor reserva energética del organismo aunque también son de vital importancia en el funcionamiento del sistema nervioso, de las membranas celulares o en la producción hormonal.

Grasas saturadas: relacionadas con el aumento del riesgo cardiovascular. Se encuentran en alimentos grasos de origen animal como carnes grasas, leche entera, queso, mantequilla y algunos aceites vegetales como los de palma o coco.

Grasas insaturadas: tanto las monoinsaturadas (se encuentran en vegetales como aceite de oliva, frutos secos o el aguacate) o las poliinsaturadas (en aceite de maíz o semillas y pescado azul) se relacionan con una disminución del riesgo cardiovascular.

Otros nutrientes como vitaminas, minerales, la fibra dietética o el agua son indispensables para el organismo. Su presencia en la alimentación es necesaria para obtener un estado de salud completo.

VITAMINAS Y MINERALES

Se denominan micronutrientes, pues son sustancias que el organismo necesita en pequeñas cantidades pero que son indispensables para numerosos procesos bioquímicos y metabólicos. No aportan calorías.

Las vitaminas se clasifican en hidrosolubles (o solubles en agua) y liposolubles (o solubles en grasa). EL cuerpo no es capaz de almacenar las hidrosolubles de modo que necesitamos ingerirlas diariamente con los alimentos. En cambio las liposolubles son almacenadas en el organismo, por lo que pueden llegar a ser tóxicas si se consumen regularmente en exceso.

Los minerales se dividen en macroelementos como el calcio, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre y fósforo, y elementos traza, como el hierro, cinc, selenio, cobre, yodo, manganeso o el cromo.

Sus funciones van desde la constitución de los huesos, la regulación de los líquidos corporales o la participación en reacciones bioquímicas.

LA FIBRA DIETÉTICA

Son aquellos compuestos presentes en los alimentos que no pueden ser digeridos por el organismo, facilitando de esta forma el tránsito intestinal. Su consumo se relaciona con efectos positivos en el tratamiento de la obesidad, diabetes, ciertos cánceres como el de colon y recto o en el tratamiento de la hipercolesterolemia.

La fibra dietética se encuentra en frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales.

EL AGUA

En ocasiones olvidada, es un nutriente vital para la salud. Es el vehículo para suministrar los nutrientes a los tejidos y eliminar los productos de desecho. Además ayuda a regular la temperatura y forma parte de los líquidos corporales.

El cuerpo está formado por agua en su 50-70%. La obtenemos a través de la ingesta de agua o en alimentos como la leche, zumos, bebidas azucaradas o infusiones.



LA DISTRIBUCIÓN DE LOS NUTRIENTES

Mediante una alimentación variada aportaremos al organismo una amplia variedad de nutrientes. Pero además, necesitamos que estos nutrientes se tomen en su justa medida, por lo que la alimentación también debe ser equilibrada.

Pero, ¿cómo se puede conseguir?



EL MÉTODO DEL PLATO

Para poder equilibrar la alimentación existe un método sencillo. Tomando un plato como referencia, debemos seguir la proporción correcta de los distintos grupos de alimentos:



Cada una de las comidas del día debería incluir una mayor proporción de alimentos vegetales y harinas junto con una porción de alimentos proteicos y fruta. Se puede acompañar de una porción de lácteos.

EL DESAYUNO

Empezar el día con un buen desayuno no solamente ayuda a equilibrar la alimentación, sino que incluso incrementa el rendimiento escolar o laboral.

El desayuno debe incluir:

LÁCTEOS

1 vaso de leche o
1 yogur o
una porción de queso

Elegir alimentos semi
o desnatados si existe
exceso de peso

HARINAS*

Pan
Cereales de desayuno

*La cantidad dependerá
de la actividad física que
se vaya a realizar

FRUTAS

1 pieza de fruta
(mejor la pieza entera
que el zumo de frutas)

PROTEICOS

Embutido bajo en grasa
(jamón cocido, serrano
o fiambre de pavo),
atún o huevo

EJEMPLO DE DESAYUNO



Un vaso de leche
semidesnatada



Dos rebanadas
de pan con tomate
y aceite



Una lata de atún



Un kiwi

Muchas personas no tienen hambre en el momento de levantarse y deben esforzarse por comer. No hay problema, no importa si dejan este desayuno para un poco más tarde, cuando empiecen a notar sensación de apetito.



ENTRE HORAS

A MEDIA MAÑANA O A MEDIA TARDE

Es recomendable tomar algún alimento entre horas, con el fin de evitar pasar demasiadas horas sin ingerir alimentos.



Una pieza de fruta



Un vaso de leche o yogur



Un bocadillo pequeño



Una tostada con tomate y embutido magro

¿DEBO HACER SIEMPRE 5 COMIDAS AL DÍA?

Es recomendable fraccionar la alimentación habitual en unas 5 comidas diarias. A pesar de ello, no todo el mundo se adapta a esta norma y se deben tener en cuenta otros factores como horarios, actividad física o costumbres de cada individuo.

Realizar entre 3 y 5 comidas al día se encuentra dentro de las recomendaciones para seguir una alimentación saludable.

LA COMIDA Y CENA

En las comidas principales (mediodía y noche) se deberían incluir los siguientes platos:

PRIMER PLATO

HARINAS

arroz, pasta, patata o legumbres o bien

VEGETALES

ensalada o verdura cocida

SEGUNDO PLATO

PROTEICOS

Carnes, pescados y mariscos o huevo.

Elegir carnes magras y mejor si se preparan al horno, a la plancha, a la parrilla o al vapor. Así aportarán menos grasas.

GUARNICIÓN O PAN

COMBINAR SEGÚN EL PRIMER PLATO

Primer plato harinas: guarnición de vegetales.

Primer plato vegetales: guarnición de harinas o pan.

POSTRE

FRUTA O LÁCTEO

Combinar según el resto de comidas del día

Utilizar preferentemente aceite de oliva para la preparación y el aliño de los platos, evitando salsas envasadas.

COMER FUERA DE CASA

Por motivo de trabajo o por placer, comer fuera de casa puede suponer una alteración importante del equilibrio alimentario. A continuación, presentamos algunos consejos útiles a tener en cuenta:



Elija un local que incluya alimentos frescos y variados.

Intente encontrar un menú equilibrado que incluya todos los grupos de alimentos.

Pregunte al camarero sobre la elaboración de los platos. Así evitará sorpresas.

Debe buscar la calidad y no la cantidad. Evite las raciones gigantes.

Evite aperitivos como aceitunas, pan con mantequilla o patatas. Solamente le aportarán un extra de calorías.

Escoja preparaciones sencillas como plancha, horno, vapor o a la parrilla. Los fritos y rebozados solamente de forma esporádica.

Pida las salsas a parte. De este modo le será más fácil controlar la cantidad que toma.

Busque postres sencillos a base de frutas o lácteos desnatados. Si no los encuentra, sáltese el postre y sustitúyalo por una infusión.

Cuidado con el alcohol.

Tómese su tiempo para comer. Son necesarios más de 30 minutos para comer adecuadamente.

¿SABÍA QUÉ?

En relación a la alimentación equilibrada existen una serie de mitos o conceptos erróneos.

Conózcalos para evitar problemas a largo plazo:

Todo lo light adelgaza. Por alimento light se entiende aquel que aporta como mínimo un 30% menos de calorías respecto al producto original. Por ejemplo, un queso tierno light puede contener unas 250 kcal por cada 100 g, valor elevado para considerarlo bajo en calorías.

Las “monodietas” adelgazan. Este tipo de dietas consisten en seguir pautas de alimentación basadas en un determinado tipo de alimentos, como la dieta del pomelo o del melocotón. Son desequilibradas, restrictivas e incluso peligrosas para algunas personas.

Mejor el azúcar moreno que el blanco. Existe muy poca diferencia entre estos dos tipos de azúcares. El azúcar moreno contiene una pequeña cantidad de minerales (no significativa) que le confieren su típico color oscuro.

Las lentejas y las espinacas son buenas para la anemia. A pesar de su elevado contenido en hierro, éste es un hierro de origen vegetal que además se absorbe con gran dificultad.

Los conservantes con número E son cancerígenos. Entre los ingredientes de los alimentos aparecen algunos señalados con un número E. Este es el código europeo que los autoriza como aditivos alimentarios. Su seguridad ha sido avalada por las agencias españolas y europeas de seguridad alimentaria.

Las vitaminas engordan. Las vitaminas no son nutrientes energéticos, por lo que no tienen influencia sobre el peso corporal.

Saltarse comidas adelgaza. El organismo reacciona reduciendo su gasto energético, lo cual dificulta el proceso de pérdida de peso. Además, se desequilibra la alimentación y se acumula más sensación de apetito en la siguiente comida, favoreciendo la pérdida de seguimiento de la pauta de alimentación marcada.

Todas las grasas vegetales son buenas. Si bien la mayoría de grasas vegetales son buenas, algunas como las de coco o palma son nocivas para la salud. Hay que prestar una atención especial a las llamadas grasas trans. Son grasas vegetales a las que se ha aplicado un proceso de hidrogenación, convirtiéndolas en grasas nocivas.



CONSEJOS GENERALES

Es hora de hacer bien la compra. Comer bien empieza en el momento de hacer la compra por lo que se debe destinar el tiempo necesario. Es muy útil llevar una lista de la compra, así se evita comprar alimentos innecesarios.

Coma alimentos variados. Ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios, así que se necesita variar la alimentación para proporcionar al organismo todas sus necesidades nutricionales.

Incluya alimentos frescos en su alimentación. Su aporte nutricional es mucho más elevado, sobretodo si se seleccionan aquellos alimentos de temporada.

Adecue las porciones de alimento. Cada persona necesita una cantidad de calorías y nutrientes, según sea su edad, sexo, peso y, sobretodo, su actividad física.

Analice los fallos de su alimentación. Saber cuales son los puntos débiles de su día a día le ayudará a pensar en soluciones más saludables.

Reduzca algunos alimentos, pero no los elimine. Todos los alimentos tienen cabida en una alimentación equilibrada. Sólo que algunos se deben tomar de forma menos habitual o en menor cantidad.

Beba líquido suficiente. Una buena hidratación es esencial para un correcto estado de salud. Beba abundante agua o líquidos como zumos de frutas, infusiones o bebidas refrescantes sin azúcar.

Mantenga su peso estable. Controle su peso de forma periódica y actúe si encuentra alteraciones sobre su peso habitual.

Alcohol. La ingesta de alcohol es saludable dentro de los límites recomendados. No supere las 2 porciones al día si es hombre o 1 porción diaria si es mujer. Se entiende por porción una copa de vino, cava o cerveza o un combinado.





SANOFI 