



La alimentación ideal para mejorar tu salud

Una dieta correcta nos mantiene sanos y vitales, nos ayuda a prevenir enfermedades, nos proporciona energía y nos hace sentir bien, tanto física como mentalmente. Pero, para conseguirla, no basta con comer únicamente lo que nos apetezca, es necesario saber qué comer y en qué cantidad.

Comer es mucho más que una necesidad fisiológica. También puede ser un placer, un consuelo, incluso un pasatiempo. Pero no hay que olvidar que la alimentación es, sobre todo, uno de los pilares principales de nuestro bienestar. De lo que comamos dependerá, en gran manera, nuestro estado de salud, por lo que hay que poner especial atención en cómo lo hacemos. No se trata de ser restrictivos, sino de saber, en todo mo-

mento, qué es lo que nos conviene comer y lo que no.

Un buen desayuno para empezar el día

Es la primera comida del día y también una de las más importantes. Hay que tener en cuenta que, durante las horas de sueño, no hemos ingerido ningún alimento, por lo que es necesario suministrarle al cuerpo el «combustible» necesario para afrontar el día.

■ QUÉ DEBEMOS TOMAR

Salir de casa con un simple café o

un vaso de leche es un gran error ya que, después de aproximadamente una hora, ya habremos quemado toda la energía que nos han aportado y rendiremos menos, tanto física como mentalmente. Además, está comprobado que las personas que no desayunan o lo hacen de forma insuficiente (menos de 200 calorías), tienen un riesgo mayor de sufrir obesidad, ya que el cuerpo se ve obligado a conservar la energía que tiene y quema menos. Es necesario, por lo tanto, que en nuestro desayuno no falten ninguno de estos ingredientes.

-Hidratos de carbono. Pan, galletas y cereales, preferentemente integrales. Hay que evitar la bollería o bien tomarla de forma ocasional (una vez por semana).

-Fruta. Una pieza de fruta o un zumo casero y recién exprimido.

¿QUÉ CANTIDAD DE FRUTA Y VERDURA DEBEMOS COMER?

Sabemos que son necesarias, pero no siempre tenemos claro cuántas raciones necesitamos al día y qué se entiende por ración. Para saberlo, apúntate estas cantidades.

■ **DE CINCO A SEIS RACIONES AL DÍA.** Es el número de raciones que recomiendan los dietistas. Se puede distribuir a nuestro antojo aunque lo más habitual es 2 raciones de fruta y 3 de verdura.

■ **QUÉ ENTENDEMOS POR RACIÓN.** Una ración de fruta (entre 140 y 150 g) equivale aproximadamente a un vaso de zumo, una pieza de fruta mediana o una taza de frutas pequeñas (uvas, fresas...). Una

ración de verdura del mismo peso equivale a un plato pequeño de verdura cocida o uno grande de ensalada.

■ **MUCHOS NUTRIENTES Y POCAS CALORÍAS.** Estos alimentos son muy ricos en vitaminas (especialmente A, C y ácido fólico), minerales (potasio, magnesio, etc.) y fibra. Consumiendo fruta y verdura a diario reducimos el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas. Su bajo contenido en calorías (menos de 70 cal por 100 g), nos ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad.



DIETA EN LA TERCERA EDAD

En esta época de la vida, es importante diseñar una dieta encaminada, sobre todo, a mantener en buen estado el sistema inmunitario. Para ello, es importante seguir estas recomendaciones:

- **LECHE FERMENTADA (YOGUR)**. Una dieta saludable, en la que se incluya a diario leches fermentadas con *L. casei* DN 114 001, aumenta la respuesta inmunitaria frente a enfermedades como la gripe, complementando la acción de la vacuna.
- **COME MENOS, PERO MEJOR**. En esta época de la vida se deben evitar los excesos, pero eso no quiere decir que debas comer menos. Necesitas, más que nunca, una dieta variada, equilibrada y sana.
- **TOMA MÁS FRUTAS Y VERDURAS**. Se aconseja tomar de 3 a 4 raciones de verduras y de 2 a 3 de fruta al día. Estos alimentos son una inagotable reserva de antioxidantes, minerales y vitaminas y fibra. Además de reforzar las defensas, previenen el colesterol y la diabetes.
- **APUESTA POR EL PESCADO Y CARNE SIN GRASA**. Aumenta el consumo de pescado y carnes magras (conejo, pollo o pavo) y disminuye el de carnes rojas (ternera, cordero...) y embutidos.
- **REDUCE EL CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR**. La primera, por el riesgo de hipertensión y la segunda, por el de diabetes.

preferentemente de cítricos (naranja, mandarina) o kiwi ya que, por su contenido en vitamina C, estimulan las defensas.

-**Lácteos**. Leche, yogur, queso, mantequilla, cuajada, etc. Si se tiene colesterol o sobrepeso, tomar variedades desnatadas.

-**Proteínas**. Si se opta por tomar un bocadillo, hay que procurar que sea de pan integral y, en cuanto al relleno, sustituir el clásico embutido (rico en grasas saturadas) por alternativas más ligeras, como el jamón de York, el fiambre de pavo o el queso fresco, o por alimentos con grasas saludables, como el atún o las sardinas en lata.

■ CÓMO HACERLO

Los especialistas aconsejan to-

mar el desayuno en casa, preferentemente acompañado y dedicándole un mínimo de diez minutos. Si se va apurado de tiempo, se pueden preparar algunas cosas por la noche.

Cinco comidas diarias

Resulta mucho más saludable hacer varias comidas ligeras al día que únicamente dos o tres copiosas. De esta manera, proporcionamos a nuestro organismo la energía conforme la va necesitando y, al mismo tiempo, se evitan los atracones.

■ TENTEMPIÉS

Por esta razón, a media mañana y a media tarde se aconseja tomar una comida muy ligera como una

pieza de fruta, un yogur, un vaso de leche, un par de galletas, etc.

■ COMIDA EQUILIBRADA

Para muchos es la comida principal del día pero no hay que caer en la tentación de pasarse en las cantidades. Éstos son los alimentos más saludables:

- ✓ Cereales (pan, pasta, arroz...).
- ✓ Ricos en hidratos de carbono y vitaminas del grupo B.
- ✓ Frutas y verduras, por su riqueza en vitaminas, minerales y fibra.
- ✓ Lácteos (queso, yogur...).
- ✓ Huevos, mejor cocidos y en tortilla que fritos.
- ✓ Pescados y carnes magras, que proporcionan proteínas y son fáciles de digerir.
- ✓ Grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, aguacate,

pescado azul...).

✓ Para el postre, lo mejor es tomar una pieza de fruta o un yogur.

■ CENA LIGERA

La última comida del día debe proporcionar el 30% del total de calorías consumidas durante el día. Debe ser, por lo tanto, más ligera que la comida y fácil de digerir (es necesario tomarla dos horas antes de irse a la cama, para tener tiempo de hacer la digestión). Se puede optar por un plato único o, si se toma segundo plato, debe ser poco abundante. Un producto lácteo (un yogur, un poco de queso fresco o un vaso de leche) antes de acostarnos puede ayudar a conciliar el sueño y mejorar nuestras horas de descanso.