

# GUIA PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE



## ¿QUE SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Una alimentación saludable implica tener una dieta que incluya abundantes verduras y frutas diariamente, leche o yogur con poca grasa, pescado, pavo, pollo y/o carnes rojas sin grasa, legumbres y granos enteros y beber mucha agua.

Estos alimentos nos permiten estar sanos y vivir mejor, ya que aportan una cantidad necesaria de proteínas, grasas esenciales, minerales, antioxidantes y agua. Gracias a estos elementos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.

## ¿QUE ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad causada por un consumo de energía mayor a la energía efectivamente gastada, o sea un desequilibrio entre el consumo y el gasto. Las calorías no gastadas se depositan en el cuerpo en la forma de grasa y cuando ésta se acumula sobre un nivel dado se llama **obesidad** y **se transforma en una enfermedad**. El principal problema de esta enfermedad es que se transforma **en un factor de riesgo para desarrollar otras enfermedades** como hipertensión (presión alta), diabetes, colesterol alto y algunos tipos de cánceres.

## PIRAMIDE ALIMENTARIA



La pirámide nutricional es una guía visual que indica la cantidad y frecuencia con que un individuo sano debe consumir los distintos tipos de alimentos para mantener una dieta saludable.

**nivel (base piramidal):** aquí se encuentran los cereales, el pan, las papas y las leguminosas frescas, alimentos que aportan la mayor parte de las calorías que un individuo consume al día.

**Segundo nivel:** separado en dos compartimentos

este nivel agrupa a frutas y verduras, alimentos ricos en fibra y vitaminas, especialmente las antioxidantes.

**Tercer nivel:** también dividido en dos (sección más pequeña que las anteriores), agrupa a lácteos (gran aporte de calcio y proteínas) y carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y leguminosas secas.

**Cuarto nivel:** pequeño compartimiento que alberga a aceites, grasas, mantequilla, margarina y aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como aceitunas, nueces y maní.

**Cúspide:** aquí se ubica el azúcar, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia. La recomendación es que estos productos sean consumidos con moderación.

## DIETA MEDITERRANEA

### Más que un régimen un estilo de vida

Diversos estudios han comprobado los beneficios de esta dieta; sin embargo su incorporación a los hábitos alimenticios de los chilenos genera una clara oportunidad para mejorar la alimentación y la salud de la población.



#### Características:

- Elevado consumo de frutas, verduras, papas, legumbres, frutos secos, semillas.
- No consumo de azúcar y consumo moderado de pastas, arroz, pan, de preferencia consumir la variedad integral de cada uno.
- Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezo de preparaciones.
- Consumo diario de lácteos descremados, carnes blancas (aves y pescado) semanalmente reduciendo el consumo de carnes rojas a dos veces al mes.
- Un consumo moderado de vino (1 vaso al día), generalmente con las comidas.

- Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal disminuyendo así el consumo de esta.
- Consumir alimentos de temporada en su estado natural, eligiendo siempre los más frescos.
- Realizar alguna actividad física regular para así mejorar la capacidad cardiovascular.

## GUIAS ALIMENTACION SALUDABLE

### PLAN DE ALIMENTACION

3 lácteos /día en forma de yogur con poca grasa, o un trozo quesillo o una rebanada de queso.

1 porción de pescado, o pollo o pavo o 1 huevo, vacuno cortes magros (El día que coma legumbres o huevo, no necesita comer carne).

2 platos de verduras, crudas o cocidas al día.

2 a 3 frutas o jugos de frutas naturales al día.

1 1/2 a 2 panes al día, de preferencia batidos (marraqueta) o pan de molde.

1 taza de legumbres cocidas dos veces por semana. El resto de los días puede comer arroz, fideos, sémola o papas cocidas en cantidad moderada.

Una pequeña cantidad de aceite para cocinar y aliñar las ensaladas.

Reducir el consumo de sal y azúcar.

6 a 8 vasos de agua.

Para tener una alimentación saludable es importante considerar la calidad, cantidad y variedad de los alimentos, además de la edad, sexo y actividad física del individuo. De esta forma obtendremos una alimentación balanceada, logrando así reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y con esto mejorar nuestra calidad de vida.