

Salud Joven

Hábitos saludables de alimentación

*La gastronomía de Castilla-La Mancha es reconocida internacionalmente como una de las más prestigiosas y saludables, ya que se adapta a los principios de la dieta mediterránea.*

*Una alimentación variada y equilibrada proporciona a nuestro cuerpo la energía y los nutrientes necesarios para mantenernos sanos.*

Salud Joven

Hábitos Saludables  
de Alimentación



salud pública

Salud Joven  
Alimentación





## 1 La alimentación debe ser variada

Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos. Por ello la dieta debe ser variada, conteniendo alimentos pertenecientes a todos los grupos y en cantidades acordes a las necesidades de cada persona.

## 2 Establece pautas de alimentación regulares y equilibradas

Es aconsejable realizar cinco comidas diarias, concediendo una mayor importancia calórica al desayuno y la comida. El cuerpo necesita disponer de energía a cada instante.

## 3 Consume frutas, verduras y alimentos ricos en hidratos de carbono

Frutas, verduras, cereales y legumbres deben consumirse diariamente repartidas en varias raciones. Contienen vitaminas, minerales y fibra que ayudan a prevenir numerosas enfermedades. Es necesario que al menos la mitad de las calorías de la dieta procedan de alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pastas, arroz, harinas, patatas y legumbres).

## 4 La fuentes de proteínas

Incluye diariamente productos lácteos (leche, yogur, queso) en tu dieta. Los requerimientos nutricionales de estos alimentos son menos en los jóvenes que en los adultos, quienes han de complementar su dieta con lácteos descremados.

Las carnes, pescados y los huevos contienen proteínas de alto valor biológico. Es aconsejable tomar de dos a tres raciones al día.

## 5 Toma alimentos con bajo contenido en grasas

El porcentaje de grasas saturadas (carne roja) no debe superar el 20% del total de la ingesta de grasas. Complementa el resto con grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) y poliinsaturadas (pescados azules y aceites vegetales).

Recuerda que la grasa de elección, tanto para cocinar como para condimentar, es el aceite de oliva.

Come pescado tres veces a la semana, preferentemente azul, por su alto contenido en grasas poliinsaturadas (omega3) que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

# Funciones de los Alimentos



## 6 Bebe suficiente agua

Es recomendable beber aproximadamente un litro y medio de agua diariamente. Esta medida es esencial para mantener el metabolismo corporal y el volumen de sangre del sistema circulatorio.

## 7 Limita el consumo de sal

Las necesidades de sal de nuestro organismo están en torno a dos gramos diarios. Su consumo excesivo es perjudicial en personas con hipertensión arterial y es un factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

## 8 Selecciona las técnicas culinarias más saludables

Es preferible cocinar los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha para evitar una ingesta excesiva de grasas en la dieta.

## 9 Mantén un peso adecuado

Procura mantener un peso adecuado, evitando tanto exceder como estar por debajo de lo normal. Para cada persona, el peso ideal depende de factores como la edad, el sexo, la altura, la constitución y la herencia.

El exceso de peso se produce cuando se ingieren más calorías de las que se gastan. La clave para mantener el peso ideal reside en realizar una dieta equilibrada unida a la práctica regular de ejercicio físico.

Es conveniente realizar ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada un mínimo de 60 minutos durante 5 días a la semana, o de intensidad vigorosa un mínimo de 20 minutos durante 3 días a la semana.

## 10 Recuerda que no hay alimentos "buenos" ni "malos"

No hay alimentos prohibidos, pero se deben evitar los excesos y procurar que la dieta sea lo suficientemente variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad en la dieta es la fórmula para mantener una buena salud.