

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”.

Para ayudarnos a llevar una dieta saludable se han utilizado desde hace tiempo varias representaciones gráficas que recogían la frecuencia recomendada de los distintos grupos de alimentos.

Las últimas directrices sobre dietas basadas en alimentos adoptan una perspectiva novedosa sobre las recomendaciones nutricionales y son diferentes a cualquier otra guía oficial utilizadas hasta ahora, entre ellas encontramos “El Plato para Comer Saludable”, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Las recomendaciones se pueden resumir en:

- **Haga que la mayoría de sus comidas sean verduras y frutas – ½ de su plato:** Intente incorporar color y variedad, y recuerde que las patatas no cuentan como una verdura.
- **Escoja cereales integrales – ¼ de su plato:** elegir pan, pasta y arroz integrales.

- **El valor de la proteína – ¼ de su plato:** Pescado, pollo, huevos, legumbres (habichuelas/leguminosas...), y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles – pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas, y evite carnes procesadas como tocino (“bacon”) y embutidos (salchichas).
- **Aceites de plantas saludables – en moderación:** aceite de oliva, soja, maíz, girasol.. y evite las grasas trans, no saludables.
- **Tome agua, café, o té:** Omita las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite los zumos a un vaso pequeño al día.
- **Manténganse activo:** La figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

Además de las recomendaciones relativas a la composición de la dieta en cuanto a cantidades de alimentos recogidas en el Plato Saludable, la OMS también enfatiza la importancia de que los alimentos naturales y mínimamente procesados sean los componentes básicos de una dieta saludable, al tiempo que limita el uso de alimentos procesados y evita los alimentos ultra-procesados.

Una nueva perspectiva para seguir una dieta saludable en 10 pasos:

1. Hacer de los alimentos naturales o mínimamente procesados la base de la alimentación
2. Utilizar aceites, grasas, sal y azúcar en pequeñas cantidades al condimentar y cocinar los alimentos y crear preparaciones culinarias
3. Limitar el consumo de alimentos procesados (embutidos, panes especiales..)
4. Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados (galletas rellenas, snacks, platos preparados...)
5. Comer con regularidad y atención, en ambientes apropiados y, siempre que sea posible, acompañado, evitando picoteos y disfrutando de la comida.
6. Hacer compras en lugares que ofrezcan variedades de alimentos naturales o mínimamente procesados, mejor en mercados y de productores locales.
7. Desarrollar, ejercitar y compartir habilidades culinarias, así fomentaremos el interés por la cocina en los demás.
8. Planear el uso del tiempo para dar a la alimentación el espacio que merece, planificar la compra, organizar la despensa, definir el menú semanal...
9. Al comer fuera de casa, preferir lugares que sirvan comidas hechas en el momento
10. Ser crítico respecto a la información, orientaciones y mensajes sobre la alimentación difundidas en la publicidad, recurrir siempre a fuentes serias y contrastadas.

Elaborado por:

Mar Navarro López. Graduada en Nutrición humana y dietética
 Nutricionista Responsable del Serv.de Alimentación en el Hospital Gral de Villarrobledo (Albacete)
 Presidenta del Colegio Oficial de DN de Castilla la Mancha

Bibliografía:

- * Organización Mundial de la Salud (OMS) Centro de prensa, Alimentación sana, Nota descriptiva N°394, Sept de 2015
- *The Nutrition Source > Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid > Healthy Eating Plate Translations > El Plato para Comer Saludable (Spanish)