



DEFINICIONES DE INTERÉS

NUTRICIÓN:

Conjunto de procesos mediante los cuales el organismo transforma y aprovecha las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida y que están contenidas en los alimentos.

La nutrición depende de la alimentación, pero no al contrario.

ALIMENTACIÓN:

La elección de los alimentos adecuados para tener una buena nutrición.

Podemos influir sobre la alimentación pero no sobre la nutrición.

LOS ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican de acuerdo a la función que van a realizar en el organismo tras su ingestión.

Estas funciones dependen de los nutrimentos que contengan. Así los alimentos pueden ser:

1. Energéticos (Grupo I): Proporcionan las calorías para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.
 - Hidratos de carbono, se recomienda sean el 55% del total de la dieta (en cereales y derivados, papas, azúcar, frutas, legumbres,...)
 - Grasas, se recomienda el 20% del total de la dieta.
Hay de origen animal (la mantequilla, margarina, manteca, pescados azules...) y de origen vegetal (en los frutos secos, aceites vegetales: oliva, girasol,...). Además, proporcionan otros nutrimentos (vitaminas).
2. Plásticos (Grupo II): Ricos en proteínas, se recomienda el 12% del total de la dieta. Su función principal es formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existentes, en ocasiones extremas pueden llegar a consumirse para producir energía. Están en la leche y derivados (yogurt, queso, etc.), el pescado, la carne, los huevos y las legumbres).
3. Reguladores (Grupo III): Contienen minerales (hierro, yodo, magnesio, cloro, sodio, potasio, etc.), vitaminas, fibra y aminoácidos (moléculas complejas que forman las proteínas). Regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo. Están principalmente frutas, hortalizas y verduras.
4. Mixtos (Grupo IV): Combinan funciones energéticas, plásticas y reguladoras.

RECUERDA:



No existe alimento alguno que contenga todos los nutrientes, ni que sea indispensable. Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar los alimentos con el fin de cubrir todas las necesidades del organismo. La dieta diaria debe contener 2 alimentos de cada uno de los tres grupos principales.

DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA A LO LARGO DEL DÍA

(Cuando se programan 4 comidas al día)

- 25% en el desayuno. El desayuno debe ser abundante y rico en alimentos energéticos y vitaminas.
- 30% en el almuerzo. La comida del almuerzo debe ser rica en todas las sustancias nutritivas.
- 15-20% en la merienda. La merienda será ligera.
- 25-30% en la cena. También debe ser ligera.

CUANDO COMPRES Y CONSUMAS ALIMENTOS ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA

- El origen de esos alimentos (forma de cultivo / cebado, tiempo de maduración / desarrollo, si se ha usado algún tipo de abono no natural / hormonas para el engorde, etc).
- El método y sustancias utilizadas para su conservación o para darle sabor, color, etc.
- Los de mayor calidad serán los alimentos frescos, de cultivo biológico y a los que no se le añada ningún producto nocivo.

RECOMENDACIONES

- Procura hacer 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena), evitando comer entre horas. Si llevas comida para el recreo, siempre que hayas desayunado bien, te recomendamos fruta y que evites los dulces ("cuida tu higiene bucal").



- Debes beber abundante agua y zumos, especialmente entre comidas y menos en estas. Cuando realices un ejercicio intenso y prolongado, sobre todo si hace mucho calor, hidrátate: antes, durante y después del mismo. Evita ingerir grandes cantidades de líquido en un mismo momento y que esté muy frío.
- Debes comer abundante fruta y verdura.
- Debes limitar el consumo de todo tipo de dulces y pasteles.
- Normalmente abusamos del consumo de carnes rojas y somos deficitarios en pescados y, sobre todo, en frutas y verduras.