

# Alimentación sana

La alimentación es muy importante para la salud. Debe ser **completa, equilibrada, variada y adecuada a los gustos y necesidades** de cada persona.

Comer es una necesidad pero también un placer y un momento de compartir.

Es muy importante **comer tranquilamente**, sentados en **la mesa y juntos** toda la familia siempre que sea posible, sin televisión u otras interferencias.

La **alimentación mediterránea** es equilibrada y sana, con frutas, hortalizas, legumbres, pan, arroz, pasta, fruta seca, aceite de oliva ..., y pequeñas porciones de pescado, carnes magras, huevos y lácteos y, para beber, agua.

**Es importante** beber uno o dos litros de **agua**, consumir **productos crudos** a diario (fruta, ensaladas y frutos secos crudos), comer **alimentos integrales** (que aportan fibra y minerales), utilizar **aceite de oliva** (mejor virgen, para cocinar y aliñar), usar **poca sal**, repartir los alimentos en **tres a cinco comidas** diarias, beber **el menos alcohol posible** y hacer **ejercicio físico** cada día.



Nos conviene una **alimentación mediterránea y más vegetariana que carnívora**. Si comemos cereal integral y legumbres en un mismo día tenemos las mismas proteínas que si comemos carne o pescado.

## Cantidad de comida:

Depende de la edad, la actividad física que realizamos y nuestra constitución y metabolismo. Las personas mayores y con poca actividad física tienen que comer menos que las jóvenes y que trabajan mucho.

## Alimentación completa, equilibrada y variada:

Será sana y completa si comemos **productos frescos de temporada, locales e integrales**, no refinados, ni procesados en fábricas o precocinados y con pocos conservantes o aditivos. Hay que comer de todo y variado.

## Ejemplo de de 5 comidas al día:

- 1. Desayuno:** bebida (leche animal o vegetal, te, infusión), féculas (cereales, pan, galletas...) con embutido o atún o mermelada, miel, aceite de oliva, etc. , y/o yogurt y fruta fresca.
- 2. Media mañana:** Un pequeño recordatorio, un lácteo, o fruta, o un bocadillo pequeño o un puñado de frutos secos.
- 3. Comida:** Féculas (arroz, pasta, legumbres, patata ...), y/o verduras, una pequeña ración de carne, pescado o huevos, o bien legumbres , una guarnición de verduras y/o hortalizas..
- 4. Merienda:** Similar a media mañana.
- 5. Cena:** Más ligera que la comida: verduras y/o hortalizas, o sopas, cremas, pescado o huevo, u ocasionalmente embutido o queso.

La **pirámide alimentaria** representa cuánto hemos de comer de cada alimento. En la base, más amplia, **los alimentos que tenemos que comer a diario:** cereales y féculas, verdura, fruta, frutos secos y alimentos que aporten calcio (como los lácteos). Más arriba están los **que tomaremos dos a tres veces por semana:** legumbres, pescado, huevos y carne blanca. Arriba de la pirámide, en la parte más estrecha están **los que sólo tomaremos ocasionalmente:** carne roja, embutidos, dulces, mantequilla y fritos.

