

## ALIMENTACIÓN

### PROPIEDADES DE ALGUNOS PRODUCTOS

<p><b>HUEVOS</b></p>  <p>En la alimentación se han utilizado huevos de gallina y, huevos de otras aves como la codorniz. Su valor nutritivo es importantísimo. El huevo es en los países desarrollados el alimento que presenta una mejor relación calidad nutritiva/precio.</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Proteínas de alto valor biológico.</li> </ul>	<p><b>LEGUMBRES</b></p>  <p>Alimentos vegetales muy completos que, salvo su deficiencia en algunos aminoácidos, durante siglos han sido la base de la dieta en los países europeos.</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Proteínas</li> <li>▶ Hidratos de carbono</li> <li>▶ Vitaminas</li> <li>▶ Minerales</li> <li>▶ Fibra</li> </ul>
<p><b>CARNES Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b></p>  <p>Las carnes más habitualmente consumidas son las de vacuno, ave y porcino. Es un alimento considerado socialmente 'de lujo' por lo que su consumo, y en general el de todos los productos de origen animal, va muy ligado al poder adquisitivo.</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Proteínas de alto valor biológico.</li> </ul>	<p><b>FRUTAS</b></p>  <p>El consumo regular de fruta representa en nuestra alimentación un pilar del equilibrio dietético y la seguridad de un aporte correcto de determinadas vitaminas. No puede ser sustituida por otros postres 'más modernos' sin desequilibrar nuestra alimentación.</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hidratos de carbono</li> <li>▶ Vitaminas</li> <li>▶ Minerales</li> <li>▶ Fibra</li> </ul>
<p><b>PESCADO</b></p>  <p>España que es uno de los mayores consumidores de este alimento. Es comparable a la carne con la ventaja de contener poca grasa considerada como perjudicial para la salud (USA). Varía su valor nutritivo en función de su método de fabricación y/o conservación.</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Proteínas de alto valor biológico</li> <li>▶ Ácidos grasos omega-3</li> </ul>	<p><b>CEREALES</b></p>  <p>Junto con las legumbres han sido la base de la alimentación europea durante siglos, especialmente el trigo. También los cereales han desempeñado un papel básico en el continente americano (el maíz) y en Oriente (el arroz).</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hidratos de carbono</li> <li>▶ Vitaminas</li> <li>▶ Minerales</li> <li>▶ Fibra</li> </ul>
<p><b>LÁCTEOS</b></p>  <p>Son una fuente nutritiva asequible, barata y fácil de tomar. Son imprescindibles en la alimentación de los niños y jóvenes, mujeres embarazadas y lactantes, ancianos e, incluso, adultos. Tiene distintas presentaciones: leche líquida, leches fermentadas, quesos y cuajadas, etc...</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Proteínas de alto valor biológico</li> <li>▶ Vitaminas</li> <li>▶ Minerales</li> </ul>	<p><b>FRUTOS SECOS</b></p>  <p>Fuente concentrada de energía y principios inmediatos. Siempre han sido más un complemento de la alimentación (forman parte de postres y dulces como el turrón, por ejemplo) que una base de la dieta cotidiana.</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hidratos de carbono</li> <li>▶ Proteínas</li> <li>▶ Lípidos</li> <li>▶ Fibra</li> </ul>
<p><b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b></p>  <p>Su ingesta es imprescindible en la alimentación cotidiana. Añoran valores proteicos y lipídicos escasos (tienen muy bajo valor energético) con un aporte muy valioso de numerosas vitaminas y minerales. Son usualmente la fuente de fibra más accesible y agradable.</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vitaminas</li> <li>▶ Minerales</li> <li>▶ Fibra</li> </ul>	<p><b>ACEITES Y GRASAS</b></p>  <p>Fuentes concentradas de lípidos o grasas. Proporcionan al alimento cocinado el sabor y el aroma. El aceite por excelencia es de oliva (ácido oleico) destacado en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. También hay grasas vegetales, animales, margarinas...</p>	<p><b>Nutricionalmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lípidos (según la grasa de diferentes ácidos grasos)</li> <li>▶ Vitaminas liposolubles</li> </ul>

# La apuesta mediterránea

## La aparición de muchas enfermedades se pueden evitar comiendo bien

Llevar una dieta equilibrada no es tan difícil, en teoría, pero con el ritmo de vida actual resulta más cómodo tomar algo rápido y, por lo general, poco sano. Los expertos aconsejan beber mucha agua y consumir verduras y frutas en abundancia. En definitiva, quieren que la población siga la dieta mediterránea en vez de la americana.

Una alimentación sana y equilibrada es el medio natural más completo para sentirse bien y tener una buena salud. Comer correctamente no tiene grandes secretos y, sin embargo, evita la aparición de muchas enfermedades. Por poner un ejemplo, "las dietas ricas en grasas saturadas y pobres en vegetales y frutas incrementan el riesgo de padecer cáncer de próstata", señala el profesor de Oncología, Urología y Patología de la Universidad John Hopkins de Estados Unidos, William G. Nelson. Lo importante es, según los expertos, tomar mucha fruta y verdura para no carecer de antioxidantes y seguir los consejos de la dieta mediterránea. "Una dieta basada en hortalizas, cereales y leguminosas, frutas, aceite de oliva y una preferencia por el consumo de pescado", según explica en su web la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca). Los nutricionistas insisten en que hay que beber mucha agua (al menos dos o tres litros al día), porque casi todas las personas, en

Los expertos aconsejan tomar entre dos y tres litros de agua al día

especial los ancianos, viven deshidratados. No hay que olvidar que la hidratación es fundamental para la piel y para todo el organismo; ya que las dos terceras partes de nuestro cuerpo están compuestas por este líquido. Además, los especialistas en temas de nutrición insisten en que hay que comer variado y de todo, pero sin abusar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda evitar el exceso de sal. Concretamente, no se deben superar los tres gramos al día y, por supuesto, aconseja moderar el consumo de bebidas alcohólicas. Por su parte, la Sedca reconoce que "el vino tinto en dosis moderadas ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares". Sugiere cocinar alimentos frescos con cierta frecuencia porque las conservas y los platos preparados, aunque siempre son mejores que un restaurante de comida rápida, "tienen menos vitaminas y minerales". Si por razones de trabajo se tiene que comer fuera, la Sedca aconseja tomar al llegar a casa "un plato de ensalada, verdura, fruta

Hay que evitar el exceso de sal y de bebidas alcohólicas

y lácteos para evitar carencias. Diariamente se deben comer al menos dos unidades de fruta [una de ellas debe ser un cítrico] y no hay que olvidar el calcio para prevenir, principalmente en las mujeres, problemas como la osteoporosis". "Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida", señala la Sedca. Pero este interés no se debe convertir en una obsesión. Los expertos aconsejan que antes de iniciar una dieta de adelgazamiento es esencial consultar a profesionales. Y, sobre todo, insisten en que no hay que dejarse llevar por remedios milagrosos que pueden resultar peligrosos para la salud. Desde la Sedca aseguran que el éxito de cualquier dieta es que la persona aprenda a comer adecuadamente, porque lo que verdaderamente funciona a largo plazo es la educación y los buenos hábitos alimentarios. Los expertos aseguran que una buena alimentación tiene todavía más beneficios si se combina con otra de las grandes medicinas naturales: el ejercicio físico.

## DIABETES

### Un riesgo añadido para el corazón

La diabetes es preocupante porque es algo más que tener el azúcar un poco alto. "Las personas que la sufren tienen un riesgo de dos a cuatro veces mayor de presentar problemas de corazón, cerebrales y de las arterias de las piernas", explica la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Para prevenirlos aconsejan seguir estas indicaciones: realizar ejercicio, llevar una dieta rica en frutas y verduras y abandonar el tabaco para disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, cánceres y para ganar en salud. Asimismo, recomienda controlar la tensión arterial, conocer las cifras de colesterol y de glucemia, vigilar el peso para que el corazón no sufra un sobrepeso, evitar el estrés y controlar el consumo de alcohol, ya que se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, sugiere consultar a los médicos antes de automedicarse.