

# AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO



- Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con nuestra dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes. Otras (y esto es mucho más frecuente en países como el nuestro) se deben a lo contrario: a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducirnos a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc.



- La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.

- Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.



# GRUPOS DE ALIMENTOS

## • CEREALES

- Harina, arroz, pan, cereales integrales, pastas, etc. Son en general alimentos baratos y fáciles de preparar, que tienen un alto contenido en hidratos de carbono; y más alto en fibra, minerales y vitaminas si son integrales.
- El consumo aconsejable de cereales y derivados (como el pan) es de 4 a 6 raciones al día, aún mejor si son integrales.
- Para que veamos a cuánto equivalen 4 o 6 raciones, esto equivale a un plato de arroz o de pasta, una papa, ó 3 rebanadas de pan.



# FRUTAS



- El siguiente grupo de alimentos en cantidad e importancia en nuestra dieta es éste, ya que lo aconsejable es comer no menos de 3 raciones al día, lo que podría corresponder, por ejemplo, con una pera, una naranja y una manzana.
- Las frutas aportan agua a nuestra dieta, fibra y vitaminas, y pueden ser consumidas de múltiples formas: enteras, en zumos, macedonias. Lo fundamental es que las consumamos frecuentemente, y a poder ser, que al menos una de las raciones sea de frutas con alto contenido en vitamina C, como los cítricos.



# LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- El consumo aconsejado es de 2 a 4 raciones al día, aunque según las condiciones personales puede aumentar: en embarazadas, lactantes, personas de edad avanzada, en los primeros meses de vida, en la menopausia.
- La leche y sus derivados aportan calcio, lactosa, proteínas y vitaminas. Además, existen leches desnatadas o semidesnatadas que pueden ayudar a combatir el sobrepeso y la obesidad.





## ACEITE DE OLIVA

- Se recomienda consumir aceite de oliva en una cantidad que podría equivaler a tres cucharadas soperas al día.
- El consumo de grasas es importante en nuestra dieta, siempre que sea adecuado y moderado. Es preferible que su origen sea vegetal, como el aceite de oliva, y limitar las grasas con origen animal.

## FRUTOS SECOS



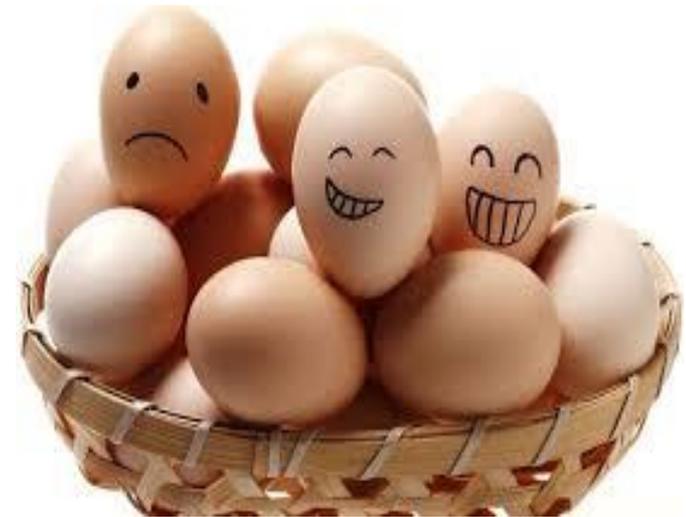
- Su consumo es recomendable en una cantidad que puede ir de 3 a 7 raciones semanales, unos 20 o 30 gramos por cada ración.
- Aportan fibra, proteínas y ácidos grasos insaturados, que ayudan a prevenir problemas cardiovasculares y relacionados con el colesterol, así como a regular el tránsito intestinal.

# LEGUMBRES



- Es recomendable consumir legumbres de 2 a 4 raciones semanales, algo así como un plato por ración.
- Aportan fibra, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, y favorecen la sensación de saciedad.

# HUEVOS



- 3 o 4 huevos a la semana es un consumo recomendable de este alimento, que nos aporta proteínas y minerales. Mejor cocidos que fritos.

# CARNES MAGRAS

- Considerando como una ración un filete pequeño o cuarto de pollo, es recomendable consumir 3 o 4 raciones semanales.
- La carne aporta proteínas, vitaminas y minerales tan importantes como el hierro, aunque también grasas saturadas (que pueden ser retiradas en gran parte antes de cocinar la carne).

# PESCADO Y PRODUCTOS DEL MAR



- De 3 a 4 raciones semanales. El pescado aporta ácidos grasos esenciales omega 3, fundamentales para reducir niveles de colesterol perjudicial y prevenir problemas cardiovasculares.
- El marisco aporta muchas vitaminas, proteínas y minerales, y a cambio aporta pocas grasas y calorías.



# ALIMENTOS OCASIONALES

- Pastelería, mantequillas y margarinas, dulces, refrescos azucarados, embutidos y carnes grasas.
- Bebida: agua, vino y cerveza
- Agua: se recomienda beber entre 1 y 2 litros diarios y aumentar esta cantidad para los deportistas y embarazadas.
- Vino y cerveza: de manera moderada y responsable, sólo por adultos. Nunca al conducir, ni períodos de embarazo o lactancia, y nunca en edades infantiles. Con un consumo moderado pueden ser un buen aporte de antioxidantes, vitaminas y minerales. No es aconsejable beber más de 2 o 3 botellas de cerveza o copas de vino al día para los hombres, o más de 1 de botella o copa para las mujeres.



- Alimentos funcionales son aquellos que además de sus propiedades nutritivas básicas, tienen un efecto beneficioso adicional sobre nuestra salud. Algunas características de los alimentos funcionales son:
- Tienen una presentación similar a la de un alimento convencional.
- Se consumen como parte de una dieta normal.
- Tienen propiedades beneficiosas para la salud o reducen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.



- Pueden tratarse de alimentos naturales o alimentos que han sido manipulados para añadirles o quitarles algún componente. Entre los ejemplos de alimentos funcionales podemos mencionar los que están enriquecidos con vitaminas y minerales, como los cereales o los lácteos. Otros tienen modificado algunos de sus componentes, como los ácidos grasos, la fibra o su contenido en ácidos grasos omega 3.

## Beneficios para la salud

Los alimentos funcionales, complementan la función nutritiva y ayudan a la prevención de ciertas enfermedades.

Existen muchas enfermedades crónicas íntimamente relacionadas con la nutrición, como es el caso de la obesidad y numerosas enfermedades cardiovasculares, que pueden atribuirse a hábitos alimentarios inadecuados.



# Probióticos

- Contienen bacterias vivas que tienen efectos en el intestino: ayudan a la rehidratación (sobre todo en niños y ancianos), proporcionan antibióticos naturales que parecen reducir la intensidad de las diarreas, y algunas hipótesis afirman que podrían mejorar la respuesta inmune del organismo.



# Prebióticos

- Favorecen el desarrollo de determinadas bacterias beneficiosas presentes naturalmente en nuestro intestino. Los prebióticos pueden producir en el intestino ácidos grasos de cadena corta, que ayudan al funcionamiento del sistema digestivo y a la prevención de enfermedades, pudiendo incluso disminuir el riesgo de cáncer.



# Fibra Dietética

- Se trata de materia vegetal que resiste a la digestión y absorción por el aparato digestivo. La fibra está naturalmente presente en vegetales, legumbres, frutas y cereales. Su consumo se asocia a diversos efectos beneficiosos sobre la salud: favorece el tránsito intestinal, menor riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, disminución del colesterol en sangre o efecto protector frente al cáncer.



# Ácidos grasos omega 3:

- Presentes en aceites de pescado, se han estudiado por su papel en la prevención de enfermedades como el cáncer de mama o enfermedades cardiovasculares.



| Ingredientes funcionales | Efecto  | Ejemplos   |
|--------------------------|---|--|
| <b>Prebióticos</b>       | Mejoran la función intestinal   | Lactobacilos y bifidobacteris  |
| Probioticos              | Favorecen el crecimiento de las bacterias intestinales beneficiosas   | Fructo-oligosacaridos (cereales integrales)  |
| <b>Vitaminas</b>         | <b>Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis</b>  | <b>Vitamina B6, B12, K, ácido fólico.</b>  |
| Minerales                | Reducen el riesgo de osteoporosis y fortalecen el sistema inmune  | Calcio, magnesio y zinc. (Productos lácteos)   |
| Antioxidantes            | Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el desarrollo de tumores.  | Vitaminas C y E, carotenos, flavonoides y polifenoles (zumo y refrescos)                     |
| <b>Ácidos grasos</b>     | <b>Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, desarrollo de tumores, reducen los síntomas de la menopausia</b> | <b>Ácidos grasos Omega 3 (Lacteod, huevos)<br/>Ácido Linoleico Conjugado (CLA) (Lácteos)</b> |
| Fitoquimicos             | Reducen los niveles de colesterol y los síntomas de la menopausia   | Fitoesteroles, isoflavonas y lignina (Margarinas y Lácteos)                                  |
|                          |   |  |

