

# DIETA EQUILIBRADA



Es aquella manera de alimentarse, que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales

## BALANCE

Un adecuado balance entre los alimentos, pues el consumo excesivo de un alimento puede desplazar o sustituir a otro que contenga un determinado nutriente.

## EQUILIBRIO

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

## MODERACIÓN

Moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc.



## REPARTO DE LA ENERGÍA ENTRE LOS MACRONUTRIENTES

Se define como el aporte calórico de macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos carbono) y alcohol (si se consume) a la energía total de la dieta. Se expresa como porcentaje. Se recomienda que:

- Las proteínas aporten entre un 10 y un 15% de las calorías totales;
- Los lípidos, menos del 30-35%;
- Los hidratos de carbono, al menos el 50-60% restante, siendo mayoritariamente hidratos de carbono complejos. Los mono y disacáridos (excepto los de lácteos, frutas y verduras) no deben aportar más del 10% de la energía total.

Si existe consumo de alcohol, su aporte calórico no debe superar el 10% de las calorías totales

# DIETA ÓPTIMA

Es definida como las pautas dirigidas a la población para realizar una dieta equilibrada y especialmente para prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades.

## CONSUMO OCASIONAL

- ✚ Grasas
- ✚ Dulces
- ✚ Bebidas refrescantes
- ✚ Helados
- ✚ Carne grasas
- ✚ Embutidos



## CONSUMO DIARIO

- ✚ Pescados y mariscos (3-4 raciones/semana)
- ✚ Carnes magras y aves (3-4 r/semana)
- ✚ Huevos (3-4 r/semana)
- ✚ Legumbres (2-4 r/semana)
- ✚ Frutos secos (3-7 r/semana)
- ✚ Leche y derivados (2-4 r/semana)
- ✚ Verduras y hortalizas (al menos 2 r/día)
- ✚ Frutas (al menos 3 r/día)
- ✚ Agua (4-8 vasos/día)

