

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)

