



Mi Universidad

tareas

Nombre del Alumno: Santiago Gómez Hernández

Nombre del tema: resumen

Parcial:3

Nombre de la Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Nombre del profesor: CLAUDIA FERNANDA LOPEZ BARTOLON

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 9

La definición de una dieta saludable ha cambiado continuamente, puesto que la nutrición es una ciencia que está en constante evolución. Durante muchos años la palabra “dieta” ha sido utilizada erróneamente para referirse a una restricción de alimentos (restricción calórica) o para referirse al consumo de pequeñas cantidades o tipos de alimentos para conseguir la pérdida de peso. Sin embargo, la palabra dieta hace referencia solo, a la suma de los alimentos que son consumidos por una persona u organismo vivo durante un periodo de 24 horas, cuando ésta dieta se sigue de manera regular en cuanto a la composición, la frecuencia y la cantidad de alimentos y bebidas que se consumen, se le denomina: patrón de alimentación.

Las características que puede tener una dieta o un patrón de alimentación, varían de acuerdo con los siguientes factores: culturales, ambientales, individuales, económicos, zona geográfica, disponibilidad de alimentos, entre otros.

Existe una gran evidencia científica que respalda que la ingesta de ciertos tipos de alimentos o patrones de alimentación influyen positivamente en la salud y promueven la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), a los cuales se les ha nombrado “dietas saludables” o “patrones de alimentación saludables”.

Una dieta saludable al igual que un patrón de alimentación saludable se caracteriza por un alto consumo de vegetales y frutas, consumo moderado de leguminosas, pescado, cereales integrales, aceites vegetales y por un bajo consumo de cereales no integrales, carne roja, particularmente embutidos, en los cuales se utiliza sodio para su conservación, azúcar, sal y grasas trans que pueden estar presentes en las margarinas, productos de pastelería industrial, comida rápida, y otros productos principalmente industrializados.

Una nutrición subóptima es una de las causas más importantes de una salud deficiente. En la actualidad se reconoce la compleja influencia a largo plazo que ejerce la dieta y los patrones de alimentación en el estado de salud en general y la importancia de incluir una dieta saludable, que es aquella en la que se consumen macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades energéticas y fisiológicas sin una ingesta excesiva, al mismo tiempo que se proporciona una adecuada hidratación y un apropiado aporte de micronutrientes, (vitaminas y minerales), los cuales se requieren en cantidades menores que los macronutrientes y son

indispensables para el crecimiento, desarrollo, metabolismo y funcionamiento fisiológico normal.

Una dieta saludable y correcta tiene las siguientes características.

Completa: Que contiene todos los nutrimentos. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos, que son Verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos.

Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas, contaminantes y que no se consuman cantidades excesivas de algún nutrimento.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.

Variada: Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.

Adecuada: Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

En el caso de México este último punto cobra relevancia y ha sido difícil de lograr, puesto que con el paso del tiempo nuestro país ha sido parte de la transformación hacia un mundo globalizado, lo cual ha implicado una pérdida importante de la biodiversidad y de la cultura culinaria, optando en mayor medida por los alimentos industrializados en lugar de los alimentos tradicionales, además de otros factores como la urbanización y la inactividad física, que han propiciado un cambio radical en el estilo de vida, lo que a su vez se ha convertido en un componente de riesgo principal para el desarrollo de enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad y diabetes.

Como se mencionó anteriormente el consumo de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en proporciones adecuadas es un componente fundamental de un patrón de alimentación saludable, por lo que se describen algunas funciones y fuentes de estos macronutrientes.

Carbohidratos: Son la principal fuente de energía en la dieta y se encuentran en mayor abundancia en cereales, frutas, leguminosas y verduras. Para obtener mayores beneficios a la salud se prefiere el consumo de cereales integrales a comparación de los cereales procesados ya que éstos últimos tienen menores cantidades de fibra y micronutrientes como resultado del proceso de molienda.

Las frutas y verduras frescas aportan fibra dietética que proporciona sensación de saciedad y tiene efectos positivos sobre la función gastrointestinal, los niveles de colesterol y la glucosa en sangre. Se ha demostrado que el mayor consumo de verduras y frutas tiene un efecto en la reducción del riesgo de ECNT, enfermedades cardiovasculares, pulmonares y síndrome metabólico entre algunas otras.

Proteínas: Además de ser también una fuente energía son componentes estructurales de tejidos, células y músculos, promueven el crecimiento y reparación de los tejidos e intervienen en el metabolismo energético. Las proteínas están constituidas por elementos nombrados aminoácidos, y se pueden distinguir en dos grupos, los aminoácidos no esenciales llamados así porque el cuerpo los puede producir aun cuando no se obtienen de los alimentos y los aminoácidos esenciales que el cuerpo no los puede sintetizar, en consecuencia, deben provenir de los alimentos. Los aminoácidos y consecuentemente las proteínas, se encuentran tanto en productos vegetales como las leguminosas, la soya, los cereales, las nueces y otras semillas, así como en productos de origen animal como la carne, el pescado, los lácteos y huevo.

Grasas: Son fuente de energía y componentes que dan estructura a las células, por lo que son indispensables para una buena salud. Las grasas se dividen en 4 grupos: Los que se conocen como grasas no saturadas son las grasas monoinsaturadas y polinsaturadas, estos ácidos grasos se asocian con ciertos beneficios a la salud entre los cuales destacan la prevención del deterioro cognitivo, la reducción de la inflamación y el efecto de cardio protección, los otros dos grupos que se han asociado con mayor impacto negativo a la salud como incremento en el riesgo de enfermedades del corazón y mortalidad, son las grasas saturadas y trans.

El contenido de grasa de los alimentos generalmente es una mezcla de los diferentes grupos, pero puede predominar un tipo de grasa dependiendo del alimento, por ejemplo, los aceites derivados de plantas, las nueces y semillas tienen en mayor cantidad ácidos

grasos monoinsaturados y polinsaturados que saturados. Los alimentos de origen animal como la carne roja tienen en mayor proporción grasas saturadas que no saturadas. Las grasas trans, como ya se ha mencionado, se pueden encontrar en mayor medida en alimentos que se han sometido al procesamiento de aceites vegetales como es el caso de los alimentos fritos o industrializados.

El término malnutrición hace referencia a las carencias, excesos o desequilibrios de la ingesta de energía, proteínas y/o otros nutrientes. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) más de 2.000 millones de personas en el planeta sufren enfermedades relacionadas con la deficiencia de micronutrientes. Cuando pensamos en malnutrición, nos vienen a la mente niños o personas adultas con un peso por debajo del adecuado a su edad. Sin embargo, la malnutrición puede tener lugar tanto por la falta de determinados micronutrientes esenciales, por ejemplo vitaminas y minerales (deficiencia dietética), como por un consumo insuficiente de calorías para garantizar un crecimiento y vida normal (desnutrición), como por un exceso en el consumo de calorías (sobrealimentación).

Las enfermedades relacionadas con la nutrición son cada vez más frecuentes en el mundo y constituyen un grave problema y, el sobrepeso y la obesidad que se relacionaban con la abundancia alimentaria, ahora son el reflejo de una clara malnutrición.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1980 la obesidad se ha doblado a nivel mundial. Concretamente, en 2014 más de 1.900 millones de personas adultas (de 18 o más años) tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. En el mismo año, se estableció que 41 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso o eran obesos.

El coste mundial de la malnutrición es de unos 3.500 millones de dólares por año y está relacionando con los costes sanitarios asociados y con la falta de productividad

Índice de masa corporal (IMC): un indicador que se utiliza para determinar el sobrepeso y la obesidad en adultos e indica la relación entre el peso y la talla (se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros, kg/m^2)

Para adultos, se considera sobrepeso un IMC igual o superior a 25, y obesidad un IMC igual o superior a 30

La malnutrición por exceso es un problema prevalente y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, arterosclerosis e infarto, y está relacionada con varios tipos de cáncer por un exceso de alimentos o por la falta de equilibrio entre las sustancias que aportan los alimentos de la dieta.

Las crisis económicas, factores políticos y condiciones sociales, culturales y biológicas son algunos de los factores que influyen en la evolución de este problema. En nuestro mundo desarrollado, las causas que caracterizan a la malnutrición por exceso están directamente relacionadas con una alimentación con baja calidad nutricional caracterizada por un consumo excesivo de grasa, carbohidratos, un consumo bajo de proteínas, vitaminas, minerales y fibra y un descenso en la actividad física.

El acelerado ritmo de vida, el aumento de la ingesta de alimentos de alto contenido calórico (en algunos países la comida sana es más cara que la procesada) o el aumento del sedentarismo, son factores que han contribuido a la aparición de este problema.

Durante la última década, se ha realizado un impulso sobre la nutrición como clave para el desarrollo de los países. Sin embargo, en 2015, se consagró como objetivo principal del desarrollo sostenible para el 2030 poner fin a TODAS las formas de malnutrición, desafiando al mundo a pensar y actuar de manera diferente sobre la malnutrición y terminar con todas sus formas.

La nutrición comienza por lo que comemos. Una buena nutrición nos ofrece la energía necesaria para vivir y constituye la primera defensa contra las enfermedades. Una nutrición adecuada es fundamental para una buena salud y, del mismo modo, una mala nutrición puede incidir en la aparición de enfermedades o un subdesarrollo físico y mental, especialmente en el caso de niños.

La alimentación es la vía para la promoción de la salud. Recientemente la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha presentado las guías alimentarias y la nueva pirámide nutricional en cuya base, por cierto, se incluye el ejercicio diario y el equilibrio emocional.

La pirámide nutricional debería ser nuestra guía espiritual para lograr un equilibrio nutricional adecuado. Sin embargo, la nueva pirámide también nos suscita algunas cuestiones como la aparición de los embutidos como parte de las raciones diarias de fuentes proteicas o la presencia de la temida bollería industrial, dulces y las bebidas azucaradas, o los snacks salados de forma “opcional y moderada” y en especial la aparición de la bandera de los suplementos nutricionales ondeando en lo alto de la pirámide...

Sin duda, hay acciones que ya hace mucho que son necesarias para erradicar esta problemática asociada a la alimentación y que requieren de la implicación total de las autoridades competentes. Por ejemplo, la urgencia en la definición de los perfiles nutricionales que limiten que los productores puedan hacer uso de las declaraciones nutricionales en productos poco nutritivos, o limitar la publicidad infantil de alimentos calóricos (acción, por cierto, que la OMS ya ha tomado con empresas de “comida rápida”) o la presión sobre la industria alimentaria para la reformulación de determinados productos (parte de este camino ya se está recorriendo).

Por otra parte, la necesaria (diría obligatoria) concienciación y educación de los consumidores en materia de alimentación para la correcta selección de alimentos y así obtener un balance nutricional adecuado. Interiorizar la importancia de una nutrición correcta, optar por productos frescos de temporada (y si es posible, de cercanía), limitar (o prescindir) el consumo de alimentos que no son necesarios (ricos en calorías normalmente y casi seguro, muy baratos), revisar las etiquetas nutricionales y realizar una actividad física regular.

A la hora de sentarnos a la mesa a comer podemos tener dos objetivos: comer lo primero que tengamos a mano, o tratar de poner en nuestro plato alimentos que nos ayuden a cubrir nuestras necesidades nutricionales y a mantenernos lo más sanos posible. ¿Tú con cuál te identificas? Es cierto que la segunda opción lleva algo más de esfuerzo, sobre todo al principio. Sin embargo, merece mucho la pena optar por esta opción, ya que una vez implementemos una dieta y unos hábitos estaremos apostando por nuestra salud.

Es probable que hayas escuchado o leído que determinadas enfermedades dependen de factores tanto genéticos como ambientales. Pues bien, dentro de estos últimos, la alimentación es el más relevante. Si lo piensas, tiene toda la lógica del mundo: los alimentos que ingerimos, con sus propiedades buenas o malas, pasan a formar parte de nuestro organismo. Por eso, antes de llevarte cualquier cosa a la boca, recuerda los consejos nutricionales que vamos a darte.

La cantidad diaria recomendada (CDR)

Nuestro cuerpo necesita determinadas cantidades de nutrientes, que deben constituir parte de la dieta de forma proporcionada: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, etc.

Aunque las cantidades diarias recomendadas de cada nutriente se encuentran en continuo debate por parte de los expertos, en la actualidad sí que existen consensos que nos pueden orientar acerca de la cantidad de cada tipo de nutrientes que debemos incorporar a nuestra dieta diariamente para estar sanos, en función de nuestra edad y sexo.

Las cantidades diarias recomendadas (CDR) presentan un problema de carácter práctico: están basadas en recomendaciones de nutrientes, por lo que hay que saber cómo trasladar esta información a nuestra dieta. Por suerte, para ayudarnos a interpretar estas recomendaciones contamos con dos herramientas: las tablas nutricionales y las matemáticas.

Cómo usar las tablas nutricionales

En las tablas nutricionales se suele indicar la cantidad de nutrientes por cada 100 g de producto. Por ejemplo, para poder determinar cuánta proteína tiene un alimento concreto, debemos buscar cuánta tiene por cada 100 g. Un filete de pollo de este peso contiene 22 g de proteína.

Es necesario aclarar una idea: es habitual pensar que algunos alimentos solo contienen un tipo de nutriente, sin embargo esta es una noción equivocada, ya que lo normal es que engloben varios. De hecho, el filete de pollo de 100g del que hablábamos antes además de proteínas, también contiene hidratos de carbono (2,30 g) y grasa (5,2 g), por tanto también debemos sumar esos valores.

Aunque no es necesario ponernos a contar los gramos exactos que ingerimos de cada tipo de nutriente, sí que conviene que, en cada comida, incluyamos los diferentes grupos nutricionales, para asegurar un aporte correcto: los hidratos de carbono, las proteínas y las verduras deben estar siempre presentes en nuestros platos.

Etiquetas: tus aliadas

Si queremos saber la composición nutricional de alimentos frescos, no tenemos otra opción que acudir a las tablas nutricionales. En el caso de los alimentos envasados contamos con un elemento que nos facilita mucho las cosas: la etiqueta. Por eso, es importante que las revises cuando tengas dudas acerca de un producto o quieras comparar dos similares.

10 consejos nutricionales para mejorar tu salud

Sabemos que tener que acudir continuamente a las tablas nutricionales y a los cálculos, puede ser algo engorroso, por eso queremos facilitarte las cosas con estos 10 consejos nutricionales.

Seguir estos 10 consejos nutricionales te ayudará a comer mejor cada día y estar más saludable. Cuantos más pongas en práctica, mejor. Pero no te agobies, no hace falta que comiences con todos a la vez. Puedes ir incorporándolos poco a poco, comenzando por aquellos que te resulten más sencillos. ¡Tu salud te lo agradecerá!

1. Convierte las verduras y frutas en protagonistas de todos tus platos

Si te viene a la mente un aburrido menú en el que predomina el color verde, ¡destierra esta imagen! Cada fruta o verdura tiene cualidades diferentes e incluye distintos nutrientes y antioxidantes. Los colores de las frutas y verduras —que provienen de las clorofilas, los carotenos y carotenoides, las flavonas y antocianinas— son indicadores de sus distintas propiedades y de sus antioxidantes. Así que ya sabes, ¡convierte tus platos en un festival de color! A continuación te explicamos las propiedades de cada tonalidad de frutas y verduras:

Blanco: Estas verduras contienen potasio y antioxidantes, lo que les proporciona propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y protectoras del sistema circulatorio. Los encontrarás en hortalizas como el nabo, el puerro, el ajo y la cebolla.

Amarillo y naranja: el color se debe a la presencia de carotenos y carotenoides, que se caracterizan por tener un potente efecto antioxidante. Se relacionan con la mejora de la memoria, y además, refuerzan las defensas del organismo, contribuyen a la salud de la vista, de la piel y de las mucosas. Te beneficiarás de ellos comiendo alimentos como la zanahoria, la calabaza o el mango, entre otros.

Rojos y morados: el color de estos alimentos es consecuencia de las antocianinas o de resveratrol, unas sustancias con poder antioxidante y asociadas a un efecto anticancerígeno, a la protección cardiovascular y a la mejora de la memoria. Los podemos encontrar en las fresas, granadas, frambuesas, moras, uvas negras o arándanos.

Verde: las verduras de este color son ricas en vitamina B9, C, en minerales y en clorofila. Tienen función antioxidante y antiinflamatoria. Aprovecha estas cualidades comiendo espinaca, acelga, guisantes, aguacate, rúcula o canónigos.

2. Limita la carne roja en tu dieta

Si la verdura tiene que ser la protagonista indiscutible de tus platos, la carne roja solo debe hacer apariciones muy ocasionales. Como sabrás, su fama no es muy buena, puesto que se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal. Las recomendaciones sobre su ingesta máxima se revisan periódicamente, en función de la información científica disponible. Sin embargo, no se trata de eliminar totalmente este tipo de carne. Puedes consumir hamburguesa o chuletón eventualmente, pero es conveniente sustituirla en tu dieta diaria por pollo, pavo, o pescado.

3. La fruta, mejor entera o en smoothies

Cuando comemos la fruta entera, aportamos a nuestro organismo tanto vitaminas como fibra. En cambio, esta última se pierde si tomamos solo el jugo, por ejemplo exprimiendo las naranjas o usando una licuadora. En caso de que te dé pereza o no te apetezca comer fruta entera al levantarte, una magnífica opción son los smoothies o batidos de fruta y verdura, para muchas personas resultan más apetecibles por la mañana. ¡Lo cierto es que están deliciosos! Lo mejor de todo es que, con ellos, estarás ingiriendo una gran cantidad de nutrientes, algo fundamental para comenzar del día de la mejor manera.

Ya comas la fruta entera o en smoothies –cualquiera de las dos es una buena opción- te recomendamos que la peles antes o, si no, que la compres de cultivo ecológico, pues hoy en día es frecuente la presencia de pesticidas tanto en frutas como en verduras.

También te animamos a que pruebes a añadir a tus smoothies alimentos tan beneficiosos como el jengibre o la cúrcuma. Incorporarlos a la dieta mediterránea es complicado, sin embargo, son el complemento ideal de tus batidos. Anota esta receta: frutos rojos, piña, pepino, espinacas, hierbabuena, jengibre y cúrcuma. ¡Si lo pruebas te encantará! Como ves, este consejo nutricional puede ser delicioso.

4. Reduce poco a poco el azúcar de tu dieta

Hoy en día muchos alimentos contienen grandes cantidades de azúcar añadida. Por este motivo, nuestro paladar se ha acostumbrado al sabor dulce y cada vez lo demanda más. Sin embargo, si lo vamos reduciendo progresivamente, conseguiremos que no lo eche en falta. Y, de este modo, estaremos haciendo un favor a nuestra salud, pues el consumo de azúcar está relacionado con diferentes patologías:

Picos de azúcar en sangre, que suponen un esfuerzo extra para el páncreas y aumentan el riesgo de diabetes a largo plazo

Alteración de la microbiota o flora intestinal, hoy en día sabemos que una microbiota saludable es clave para nuestras defensas y nuestra salud en general

Algunos estudios indican que podría haber un vínculo entre el consumo de azúcar y el riesgo de padecer Alzheimer

Así que ya sabes, reduce a la mitad ese azucarillo que le pones al café o, aún mejor, elimínalo de todo. En lo que se refiere al azúcar, en general, cuanta menos, mejor. En caso de que te cueste mucho renunciar al sabor dulce, puedes usar stevia, un edulcorante de origen natural sin calorías que puede ayudarte a disfrutar de los alimentos sin los efectos nocivos del azúcar.

5. Elige integral

Hoy en día contamos con una gran variedad de alimentos fabricados con harina integral, desde la pasta, hasta la masa de pizza o el pan. Además de contener fibra, es más beneficiosa que la harina refinada por varios motivos:

La harina integral reduce la absorción de los hidratos y de las grasas, disminuyendo así el aumento brusco de azúcar en sangre que causan los alimentos con harina refinada.

Sirve de alimento a las bacterias buenas que tenemos en nuestra microbiota intestinal, favoreciendo su crecimiento y mejorando nuestras defensas, nuestro tránsito intestinal y reduciendo el riesgo de cáncer colorrectal.

¡Importante! Te advertimos de que no todos los alimentos en cuyo envase consta la condición de “integral” lo son. Por eso, lo mejor es que consultes a tus aliadas, las etiquetas. Ellas te informarán de si es completamente integral o si es un alimento con harina refinada al que le han añadido cereales.

Por ejemplo, hasta hace muy poco el pan “integral” podía estar fabricado con harina refinada, siempre y cuando se le añadieran posteriormente cereales como salvado. Sin embargo ahora la legislación ha cambiado y es más estricta en este sentido. Desde el pasado 1 de julio, para que un pan sea considerado integral, tiene que estar elaborado al 100% con harina de este tipo.

En general, te recomendamos que siempre que estés ante un alimento integral, consultes su etiqueta. Además de comprobar que realmente lo es, podrás detectar si contiene conservantes y así evitarlos.

Por último, favorecer una dieta variada es positivo, por eso te recomendamos que incorpores harinas diversas ¡Hay vida más allá del trigo! ¿Has probado la harina de trigo sarraceno, la de espelta o la de legumbres?

6. Alimenta tu microbiota

Nuestro sexto consejo nutricional, tiene que ver con la microbiota intestinal. ¿Sabes que algunos alimentos sirven también para nutrir y favorecer el crecimiento de las bacterias beneficiosas? Probablemente habrás escuchado alguna vez que las patatas, las batatas o el arroz es mejor consumirlos fríos. Esto se fundamenta en que estos alimentos, tras enfriarse después de haber sido cocinados, generan una sustancia denominada almidón tipo III, clave para la microbiota muconutritiva, que produce una sustancia que protege nuestro colon. Podemos volver a calentar estos alimentos antes de ingerirlos, pero de manera suave.

Existen otros dos grandes amigos de la microbiota:

La kombucha: bebida de té fermentada alta en probióticos y disponible en muchos sabores

El kéfir: un producto similar al yogur.

Es muy importante cuidar nuestra microbiota, ya que cada vez hay más evidencias de la relación que tiene con las defensas, la respuesta a medicamentos, las alergias e incluso con el estado de ánimo.

7. Come frutos secos

Es muy importante consumirlos, aunque en su justa medida. Los frutos secos aportan antioxidantes, minerales, vitaminas y son cruciales para una dieta sana. Las nueces son especialmente importantes para la salud cardiovascular, pero debemos limitarnos a las cantidades diarias necesarias para no excedernos en el aporte calórico, ¡un puñado al día es suficiente!

8. ¡Abusa de la fruta!

En este caso, no hay ninguna restricción. La fruta es muy beneficiosa porque aporta vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y otros múltiples beneficios para el organismo. Cada una tiene unas propiedades distintas, por ejemplo, los frutos rojos tienen un gran poder antioxidante y un alto contenido en flavonoides. Son tan beneficiosos que deberían comerse diariamente.

Un truco para comer más fruta, es acostumbrarse a elegirla sobre cualquier alimento procesado cuando se tienen ganas de picar algo. Te aconsejamos que, preferiblemente, consumas fruta de temporada.

9. Evita los alimentos procesados y los aditivos

Este es uno de los consejos nutricionales más importantes. El ultraprocesado de algunos alimentos hace de ellos una opción poco saludable, repleta de conservantes, colorantes y de todo tipo de aditivos. Por tanto, evítalos a toda costa.

Hoy en día existen aplicaciones como Yuka, que sirven para escanear el código de un alimento y ver si está muy procesado, así como para indicar el contenido de aditivos que pueden ser potencialmente nocivos.

10. Come legumbres todas las semanas

Son muy muy sanas y pueden consumirse de mil maneras. ¿Quieres algunas ideas? Pruébalas en ensaladas, en forma de humus, o como el tradicional plato de cuchara. Las legumbres contienen vitaminas del grupo B (tiamina, niacina, B6 y ácido fólico), y minerales como calcio, magnesio, potasio, zinc, fósforo y hierro. Además, son un alimento que contiene tanto hidratos de carbono como proteínas. Sí, ¡proteínas! que, además, son de origen vegetal y casi sin grasas.

Para completar estos 10 consejos nutricionales, también es importante que te hidrates y que realices actividad física. Por eso, ingiere una media de 2 litros de agua al día para limpiar tu organismo y practica ejercicio de manera regular. ¡Verás los beneficios!

Esperamos que estos consejos que te damos desde [Veritas](#) te hayan gustado y, sobre todo, que los pongas en práctica. Invertir algo de tiempo y esfuerzo en una alimentación saludable, es invertir en salud, tanto en la presente como en la futura. Cuidar de tu organismo te ayudará a encontrarte mejor, más fuerte y más sano.