

Nutrición

HÁBITOS SALUDABLES



Nutrición: Hábitos Saludables

Una **dieta saludable** es aquella que aporta al organismo los alimentos necesarios para garantizar las funciones nutricionales en las distintas etapas de la vida, desde la infancia hasta el envejecimiento. **Alimentarse adecuadamente te ayudará a prevenir futuras enfermedades y mantener una vida sana.**

Todos los alimentos están compuestos por **nutrientes**, que son las sustancias químicas necesarias para que las células puedan vivir. Los nutrientes ayudan a que las células y los tejidos de tu cuerpo puedan crecer y renovarse (*función estructural*); te aportan la energía necesaria para estudiar, trabajar o hacer deporte (*función energética*) y hacen que tu organismo se regule correctamente (*función reguladora*). El aporte de nutrientes debe de ser adecuado a las necesidades de cada persona, para evitar situaciones de deficiencia o de toxicidad y mantener el equilibrio nutricional correcto.

¿En qué alimentos se encuentran los nutrientes?



Proteínas: Leche y derivados, carnes de pollo, cerdo, vacuno, cordero y conejo, carnes transformadas (salchichas, embutidos, charcutería), huevos, pescados grasos (caballa, boquerón, bonito) y magros (pescadilla, lenguado, merluza), legumbres (garbanzos, alubias, lentejas), frutos secos (nueces, almendras, avellanas), cereales (trigo, arroz, maíz), patatas, zanahoria, judías verdes, guisantes, pimiento, tomate.	Función energética y estructural
Hidratos de carbono: arroz, pan y pasta, patatas, legumbres, azúcar, mermelada, miel, frutas y dulces en general.	Función energética
Lípidos o Grasas: aceites (de oliva o girasol), frutos secos (nueces, almendras, avellanas y cacahuetes), aguacate y pescados.	Función energética
Minerales: calcio (productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general) y pescados (boquerones, sardinillas en conserva, etc.); hierro (hígado, riñones, carne de vacuno, yema de huevo, moluscos, legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas y cereales) y yodo (pescados marinos y sal yodada).	Función estructural y reguladora
Vitaminas: verduras: (zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo), frutas (naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón) carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos.	Función estructural
Agua: es un nutriente no energético, es decir, no aporta calorías a nuestro organismo.	Función reguladora

La **Pirámide NAOS** ha sido elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (**AESAN**) con el objetivo de promover **estilos de vida saludables** mediante una **alimentación sana** y la práctica de **actividad física regular**.



Ilustración | Ministerio de Sanidad y Consumo. Gobierno de España.

Consejos prácticos para una alimentación saludable



- 1 Realiza cinco comidas diarias.** Empieza con un buen **desayuno** que te aporte la energía necesaria para realizar tus actividades diarias. Toma leche o yogur, cereales, tostadas y fruta o zumo. A media mañana tómate un **tentempié** (bocadillo, pieza de fruta o yogur). Para el **almuerzo** elabora una dieta saludable, compuesta por un primer plato (pasta, arroz, legumbres, guisos, verduras...), un segundo plato (carne, pescado, huevos...), y un postre (fruta o yogur). Acompaña las comidas con un poco de pan. Para la **merienda** toma un bocadillo, lácteos, fruta o cereales. La **cena** es la comida más ligera, toma pescado, pollo o tortilla. Si te da hambre antes de irte a dormir toma un vaso de leche.
- 2 Establece horarios para las comidas,** así mantendrás tu aparato digestivo regulado. Cena temprano y no te vayas a la cama sin cenar.
- 3 Revisa la pirámide de Naos** y come todos los días frutas, verduras, hortalizas, cereales, productos lácteos y pan.
- 4 Toma varias veces a la semana pescado, legumbres, huevos y frutos secos.**
- 5 No abuses de las carnes muy grasas.** Come carne magra 2 o 3 veces a la semana y las carnes grasas y rojas solo alguna vez al mes.
- 6 Come alimentos ricos en fibras y cereales integrales,** facilitan el tracto intestinal y previenen el estreñimiento.
- 7 Toma al día alguna verdura cruda y una fruta cítrica** (naranja, pomelo, limón). Los cítricos aportan vitamina C, un potente antioxidante, que ayuda a mejorar las articulaciones y los huesos, la salud de la vista , y el estado de ánimo, entre otros muchos beneficios.
- 8 Modera el uso de alimentos azucarados** (bollería y dulces) **y productos precocinados.** No está mal darte un gusto de vez en cuando, pero no te excedas con este tipo de alimentos.
- 9 No abuses de la sal en las comidas.** Puedes condimentar los alimentos con especias aromáticas, vinagre, ajo, cebolla o limón.
- 10 Modera el consumo de bebidas alcohólicas, gaseosas o azucaradas.** Toma en su lugar zumos naturales, infusiones o agua.
- 11 Utiliza aceite de oliva** tanto para aliñar las comidas como para cocinar.
- 12 Evita los alimentos fritos.** Es más sano cocinarlos al horno, a la plancha, al vapor o hervidos.
- 13 Mastica bien los alimentos y come despacio** para facilitar la digestión.
- 14 Bebe entre uno y dos litros de agua diarios** para mantenerte bien hidratado. Beber agua elimina toxinas del organismo, ayuda a prevenir infecciones de vejiga, y si bebes antes de las comidas comerás con menos ansia.
- 15 Cepíllate los dientes después de cada comida** y mantén una buena higiene dental.
- 16 Lávatte las manos frecuentemente** para manipular los alimentos y antes de sentarte en la mesa.
- 17 Come en familia** para establecer vínculos afectivos más solidos y fomentar la comunicación familiar.
- 18 Realiza ejercicio físico con regularidad.** Sigue las recomendaciones de la pirámide Naos.
- 19 Aprende a cocinar,** prueba nuevas recetas y disfruta de los sabores, textura, olores y sensaciones.

CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



Granada Sin Adicciones



[granadasinadicciones](#)



Servicio Provincial Drogodependencias Granada



Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos **junt@s**