

CONSEJOS NUTRICIONALES

Viendo la gran acogida que tuvo la última entrada de Objetivo 226 sobre “las dietas milagro y los mitos nutricionales”, hemos decidido redactar otra publicación sobre nutrición, concretamente sobre consejos nutricionales a la hora de hacer la compra (para elegir los productos adecuados) y a la hora de cocinar.

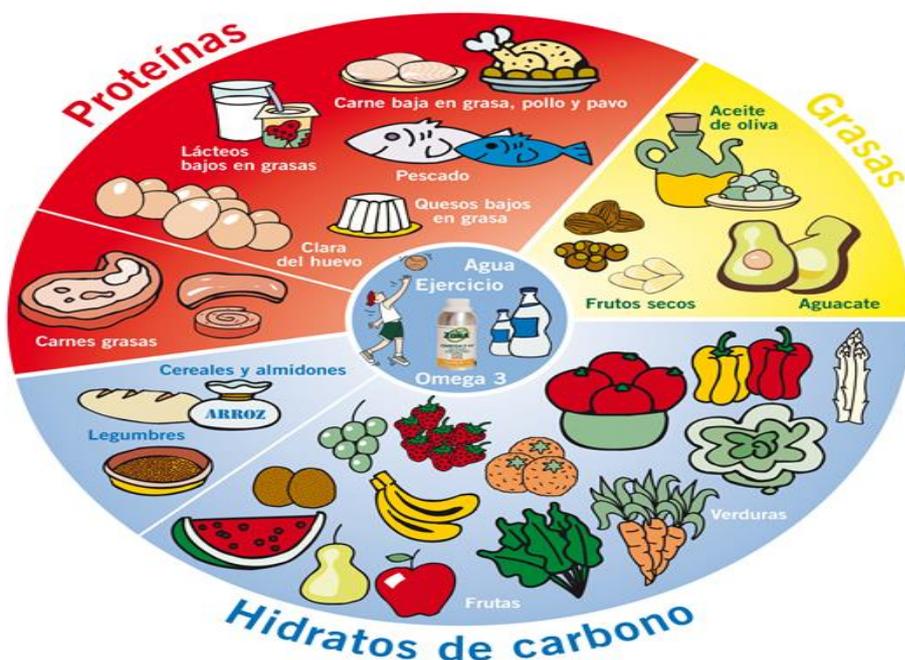
Cuando vamos a hacer la compra a un supermercado, tenemos ante nosotros una gran variedad de alimentos para poder cocinar distintos platos pero como todos sabemos, no son igual de sanos unos alimentos que otros y la composición (porcentaje de hidratos de carbono, grasas, proteínas) es totalmente diferente, incluso dentro del mismo alimento, ya que nos podemos encontrar con distintos tipos (por ejemplo: leche entera, semidesnatada o desnatada).

Para comenzar, vamos a aclarar unos conceptos básicos acerca de la nutrición:

- La **alimentación** es el acto voluntario de coger alimentos e ingerirlos.
- La **nutrición** es algo involuntario ya que el organismo elige que nutrientes absorbe y como los metaboliza a partir de los alimentos ingeridos.
- La **dieta** es la alimentación habitual y ordinaria de cada persona.
- El **régimen** es el conjunto de reglas que regulan la alimentación (una dieta aplicada a una situación concreta como la obesidad, la pérdida de peso, la osteoporosis, etc.).

Dentro de los nutrientes que forman los alimentos, también nos encontramos con varios tipos:

- Energéticos: son los hidratos de carbono y las grasas, que son macronutrientes y aportan la energía necesaria al organismo.
- Plásticos: son las proteínas y sirven para regenerar tejidos y estructuras y en ciertas ocasiones, aportan energía.
- Reguladores: son los oligoelementos, las vitaminas y los minerales. Estas sustancias sirven para modular las funciones del organismo y no aportan calorías.



Desde Objetivo 226, hemos establecido una serie de consejos que nos van a venir bien a la hora de alimentarnos, de hacer la compra y de cocinar. Para poder llegar a estar lo más sanos y saludables posible, estos consejos son:

- Hacer la compra sin hambre ya que, de lo contrario, los productos menos saludables nos parecerán muy apetecibles.
- Planificar el menú de la semana antes de ir a comprar.
- Si es posible, hacer una única compra a la semana para evitar improvisar al comprar y adquirir productos que no sean saludables.
- A la hora de comprar, evitar los almibares y precocinados, buscando lo fresco, integral, desnatado, etc.
- Evitar picar entre horas y si se tiene hambre, comer fruta.
- Si los alimentos llevan mucho tiempo hirviéndose, las vitaminas se pasan al agua por un fenómeno llamado *lisis*. Esto con los cereales no ocurre ya que sus vitaminas son resistentes al calor. Por ejemplo, para hacer el pan, hay que meterlo en un horno.
- La técnica de cocina menos sana es la fritura ya que los alimentos pueden aumentar en un 40% su porcentaje graso, llegando el huevo frito a alcanzar un 80% de porcentaje graso.
- A la hora de freír, lo recomendable es tener el aceite muy caliente para que se forme una película sobre el alimento y entre la menor cantidad de aceite posible.
- Cuando se pasa un alimento frito a un plato, es mejor colocar un par de hojas de papel de cocina para que absorban la mayor cantidad de aceite posible.
- El horneado es la opción más digestible.
- Los alimentos carbonizados o las partes quemadas son cancerígenas.
- Cuando se cocina en una barbacoa, al quemar la madera se producen unos gases tóxicos que van directamente a los alimentos.
- Hay que comer o cenar pescado como mínimo 2 veces a la semana ya que son una fuente de Omega 3 y Omega 6.



- Cuidado a la hora de condimentar una ensalada ya que ahí es donde aparecen las calorías.
- Hay que beber agua durante las comidas.
- Cuando se hace ejercicio es importante estar hidratado, hay que beber agua antes, durante y después.
- Las frutas y las verduras, son los alimentos que más agua aportan.



- El desayuno es la comida más importante del día, hay un dicho respecto a esto: “desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”.
- Hay que llevar una alimentación variada y no comer siempre lo mismo para evitar que haya un déficit de vitaminas o minerales.

Haciendo un breve resumen de lo comentado anteriormente, para que una alimentación sea saludable, debe cumplir al menos estas 10 normas:

- Que la alimentación sea equilibrada y variada, que no se coma siempre lo mismo para que así, no haya déficit en ningún nutriente.
- Que a lo largo del día se hagan 5 comidas, evitando picar entre horas.
- Que los alimentos que se tomen, tengan fibra ya que es buena para el organismo.
- Limitar la cantidad de grasas saturadas que se consumen ya que no aportan nada bueno al organismo y su exceso conlleva problemas cardiovasculares.
- A la hora de cocinar, utilizar las técnicas culinarias más saludables (plancha u horneado).
- Reducir la cantidad de salsas ya que aportan muchas calorías.
- Moderar la cantidad de sal ya que un exceso puede producir hipertensión. Se recomienda la restricción de la ingesta de sal a 5-6 gramos al día según la Sociedad Europea de Hipertensión (2013).
- Mantenerse bien hidratado todo el día, especialmente a la hora de hacer ejercicio.
- Hacer una compra sana y si es posible, una única a la semana llevando una lista de la compra y el menú ya planificado.
- Hacer ejercicio y llevar un estilo de vida saludable.