

NUTRICIÓN NOTICIAS

Ejercicio y equilibrio alimentario, claves para una buena salud

El Instituto Tomás Pascual Sanz propone listas de la compra y recetas equilibradas



Una alimentación equilibrada aporta una cantidad adecuada de energía para mantener el peso corporal en límites saludables y tiene un balance energético adecuado. La cantidad de energía que consumimos es variable. Se calcula sumando las necesidades calóricas obligatorias (metabolismo basal) y otras que dependen de nuestro estilo de vida y de la actividad física que desarrollamos cada día.

La dieta equilibrada debe asegurar el aporte adecuado de nutrientes a través de los alimentos en la cantidad diaria recomendada, tan-

PIRÁMIDE ALIMENTARIA



La pirámide alimentaria es una forma fácil para acceder a una alimentación sana y equilibrada. Esta estructura de pirámide, nos permite priorizar los grupos de alimentos más necesarios, colocándolos en el lugar que le corresponde según la frecuencia con la que se deben consumir en una dieta saludable y detallando en qué cantidad diaria deben tomarse. De esta manera, podemos estructurar nuestra dieta habitual de forma más equilibrada.

to los macronutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono) como los micronutrientes y componentes que permiten prevenir la aparición de ciertas enfermedades: flavonoides, compuestos fenólicos, antioxidantes, etc. manteniendo por tanto equilibrada la cantidad de vitaminas, sales minerales y proteínas de elevada calidad que se consumen en la dieta habitual.

Es preciso que incluya variedad de alimentos con distintas preparaciones ya que esto también influye en el equilibrio alimentario.

Debemos seguir las raciones indicadas en la pirámide alimentaria de la imagen. En una dieta saludable y equilibrada es importante garantizar lácteos, verdura, hortalizas y frutas a diario y son esenciales los alimentos proteicos (legumbres, carnes, pescados o huevos), y harinas tomando menos azúcares y productos elaborados. Además, hay que hidratarse: beber agua, líquidos, zumos y sopas.

Es importante la actividad física, aeróbica o caminar intensamente 30 minutos diarios. Es clave para movilizar depósitos de grasa y evitar la ganancia de peso excesivo.

¿Cómo se puede saber a qué correspondería una ración de cada grupo de alimentos?

Como ejemplo, presentamos una dieta normocalórica, de unas 2.200 kilocalorías por día, válida para una adulto de unos 70 kilos de peso que lleva a cabo una actividad física moderada y cuya ingesta diaria ha de corresponderse con las siguientes raciones de cada uno de los grupos alimentarios que constituyen esa pirámide de alimentos.

Con todo esto podemos planificar, diseñar menús y hacer una dieta saludable. También en la pirámide alimentaria nos va a ayudar a preparar la cesta de la compra en el supermercado.

Como medida general, es recomendable llevar la lista de la compra hecha, ver las necesidades de alimentos de los distintos grupos que vamos a necesitar en ese período de tiempo,

además de planificar los menús en función de nuestras costumbres, preferencias gastronómicas y culinarias y el tiempo disponible para preparar los alimentos (preparación semanal y distribución por raciones). Para ello el tener la pirámide delante nos puede ayudar a hacer una elección sana y variada.

Algo importante para la cesta de la compra es que tengamos en cuenta que las raciones de algunos alimentos son diferentes de los formatos en que los compramos en el mercado o gran superficie.

Esto se debe a que muchos alimentos tienen la parte no comestible, que entra en el formato de compra pero que luego desechamos en la cocina o en el plato.

Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día 1 formas integrales	60-80 g de patata, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 3-4 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual

RECETAS DEL MENÚ

Ejemplo de un menú equilibrado tipo para un adulto sano (2200 kcal)

CREMA DE CALABAZA CON YOGUR Y MANZANA

Ingredientes (2 personas)
300g de pulpa de calabaza, 1 puerro, 1/2 Yogur natural, 100ml de caldo de verduras, 1/2 manzana, sal y pimienta.

PISTO DE VERDURAS

Ingredientes (2 personas)
Cortar fino 250g de cebolla y 2 pimientos verdes limpios. Rehogar en 2 cucharadas de aceite de oliva e incorporar luego 2 berenjenas en dados. Saltear y añadir 250g de tomates maduros pelados y troceados; sazonar al gusto y rehogar con otras 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que esté en su punto.

LASAÑA DE ESPINACAS

Ingredientes (2 personas)
1/2 caja de placas de lasaña a, 150 g. de espinacas, 1 zanahoria, 2 puerros, aceite de oliva, sal, pimienta negra molida, queso rallado. Para la bechamel: 1/2 cebolla, 1/4 litro de leche desnatada, 20 g de harina, 15g de mantequilla, un poco de sal, pimienta y nuez moscada.

Raciones específicas para dieta de 2200 Kcal

Aceite de oliva virgen	6 cucharadas de postre
Leche y derivados	3 raciones
Carnes, pescados, huevos y legumbres	6 raciones
Verduras/Hortalizas	3 raciones
Frutas	2 raciones
Cereales	7 raciones
Calorías discretionales	290

CONSEJOS SALUDABLES

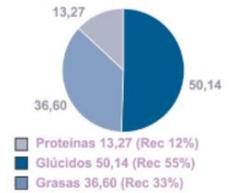
Ejemplo de lista de la compra semanal con las cantidades para una persona

- | | | |
|--|--|--|
| 1 paquete de 250 g de pasta | 1 sepia mediana | 2 manojos de puerros |
| 1 k de patatas | Marisco una vez al mes | Ajos |
| 1 paquete de cereales de desayuno | 1 filete normal de ternera | 1 coliflor o col verde (que nos dará para tres raciones) |
| 1 bote de legumbres cocidas | 3 trozos de lomo | 1 y... k de naranjas (para los zumos de la mañana) |
| 250 g de nueces | 1/4 de pollo | 1 pchuga de pavo |
| 2 l de leche semidesnatada | 7 yogures desnatados | ...docena de huevos (para tomar 2 cada vez en tres días distintos) |
| 250 g de queso (preferiblemente de varios tipos y uno al menos, de tipo fresco o requesón) | 250 g de queso (preferiblemente de varios tipos y uno al menos, de tipo fresco o requesón) | 100 g de jamón serrano o cocido bajo en grasas |
| 200-250 g para cada día | Aceite de oliva (4 cucharadas soperas/día) | 100 g de verduras |
| 150 g de sardinas | 150 g de sardinas | 1 k de tomates |
| 1 rodaja de atún | 1 rodaja de atún | 1 k de cebollas |
| 1 rodaja de salmón | 2 rodajas de merluza | 250 g de pimientos verdes |
| 250 g de mejillones | 250 g de mejillones | 250 g de judías verdes |
| | | 2 lechugas |
| | | 2 berenjenas |
| | | 2 ramas de apio |
| | | 1 k de zanahorias |
| | | 2 rodajas de calabaza |
| | | 250 g de espinacas |
| | | Café natural |

	Cantidad	Unidad
Desayuno		
Té (infusión)	175	Gramos
Leche desnatada uht	200	Gramos
Cereales integrales ricos en fibra	50	Gramos
Frambuesa	60	Gramos
Plátano	150	Gramos
Almuerzo		
Zumo de naranja (natural)	200	Gramos
Pan integral de trigo	50	Gramos
Tomate crudo	25	Gramos
Aceite de oliva	10	Gramos
Comida		
Crema de calabaza con manzana	150	Gramos
Pisto manchego	150	Gramos
Huevo de gallina	75	Gramos
Pan integral de trigo	40	Gramos
Caqui	125	Gramos
Merienda		
Café (infusión)	25	Gramos
Leche desnatada uht	125	Gramos
Galletas tipo "digestive"	50	Gramos
Cena		
Ensalada de tomate	100	Gramos
Lasagna florentina	200	Gramos
Pan integral de trigo	40	Gramos
Pera	125	Gramos



% Calórico Macronutrientes



Perfil Lípido

