

## ¿Qué se entiende por alimentación saludable?

Una alimentación saludable se basa en una dieta equilibrada. A través de la dieta conseguimos los **nutrientes necesarios** para poder realizar las funciones fisiológicas y, en definitiva, vivir.

Ningún alimento aporta todos los nutrientes que son necesarios, aunque algunos alimentos sean más completos que otros. Es por ello, que, para conseguir vivir con un estado de salud óptimo, **la dieta tiene que ser variada y equilibrada, consumiendo todos los grupos de alimentos**, en mayor o menor proporción, ya que hay nutrientes cuya ingesta se debe garantizar y otros cuya ingesta se debe moderar. No existen alimentos buenos o malos, sino algunos cuyo consumo debe ser, en términos de cantidades y frecuencia, mayor, y otros cuyo consumo debe ser menor.

La **adopción de hábitos de vida saludables** es una de las principales herramientas a nuestro alcance para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

## Recomendaciones para una alimentación saludable

Son muchos los ejemplos de modelos gráficos con recomendaciones para llevar una alimentación saludable:



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/plato-comer-saludable-de-harvard-1024x801-1024x801.jpg>)



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/pirámide-belga.jpg>)



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/HealthyEatingPyramid-724x1024-724x1024.jpg>)

La mayoría de ellos abogan por que la **base de la alimentación sea el consumo de frutas y verduras**. Además, en los modelos propuestos los últimos años, las recomendaciones de consumo de determinados alimentos, se completan con la necesidad de **hidratación** y de **realizar actividad física diaria**, tratando de evitar hábitos sedentarios.

En la reinterpretación de la tradicional pirámide que se ha hecho en los últimos años, uno de los modelos más aceptados ha sido el **“plato saludable”**, un modelo con forma de plato, que resulta más gráfico y comprensible para las personas consumidoras. Las recomendaciones saludables que se dan a través del plato son:

- **Que la mitad del plato sean vegetales y frutas:**

Hay que incorporar todo tipo de frutas y verduras (las patatas no entrarían en la categoría de verdura ni vegetal), con variedad de colores a diario. Éstas también son fuente de carbohidratos

- **Que una cuarta parte del plato sean cereales integrales:**

Los cereales integrales (trigo integral, cebada, quinoa, avena, arroz integral, pasta de trigo integral) tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros cereales refinados.

- **Que otra cuarta parte provenga de proteínas saludables:**

Pescado, pollo, legumbres, y frutos secos son fuentes de proteínas saludables y versátiles, pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato.

Hay que limitar las carnes rojas, y evitar derivados cárnicos como bacon, salchichas y embutidos.

- **Utiliza aceites vegetales saludables con moderación:**

Es recomendable optar, para cocinar y aliñar, aceites vegetales saludables como el aceite de oliva, girasol, maíz, u otros, y evitar las grasas parcialmente hidrogenadas, las cuales contienen “grasas trans” no saludables. Hay que recordar también que “bajo en grasa” no significa saludable.

- **Bebe agua:**

Hay que hidratarse, beber agua a diario y omitir las bebidas azucaradas. Los zumos de frutas deberían limitarse a un vaso al día.

- **Actividad física diaria:**

Es necesario dejar de lado los hábitos sedentarios y mantenerse activo, practicando alguna actividad física a diario



([https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/plato-saludable\\_euskadi-1024x712.png](https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/plato-saludable_euskadi-1024x712.png))  
ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .  
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)