

# Nutrición saludable

## Nutrición saludable

[imprimir](#)



Una **alimentación saludable** debe implicar un **estilo de vida** y unos **hábitos saludables**, esto significa, mantener un orden en los horarios, estar bien hidratado, descansar bien, hacer ejercicio físico y mantener una alimentación variada y equilibrada.

Además, **la vida** que llevamos **no facilita el orden** en los **hábitos diarios**. Los **horarios de trabajo** complicado, los desplazamientos largos, hacen que el **tiempo** que se **destina** a la casa y la **planificación** familiar, incluidas las **comidas, sea menor**. Esto da lugar a que cada vez se **cocine menos** y se acabe por comer algo **fácil de preparar** (un bocadillo, una ensalada o un plato de pasta, por ejemplo), **siendo la alimentación** una de las **últimas prioridades** de nuestro día a día. Actualmente **comemos poca fruta**, poca **verdura** y las **dietas** tienen un **contenido en grasa** mayor al recomendado, sobre todo de grasas saturadas, que están directamente relacionadas con una **peor salud cardiovascular**.

**Dedicar** una pequeña **atención a la planificación semanal de las comidas y de las compras**, (utilizar servicio menú + lista de compra) hará que nuestra alimentación sea más variada. **Pensar** con antelación en los menús y **buscar nuevas recetas**, hará que utilicemos más alimentos y por lo tanto estaremos mejor nutridos. A mayor variedad en la alimentación, mejor nutrición.

Una **correcta nutrición** vendrá dada por una **proporción elevada de fruta y verdura** diariamente, los **alimentos vegetales** aportan vitaminas, minerales y fibra, con todas sus propiedades antioxidantes y reguladoras del sistema digestivo. A su vez, los **alimentos ricos en carbohidratos**, cereales y las **legumbres**, nos **aportan energía** para el gastar durante el día, en una proporción adecuada servirán para que nos sintamos bien aportándonos energía, vitaminas y minerales y si son integrales, fibras.

Los **alimentos proteicos**: carnes, pescados, huevos, legumbres y los frutos secos **aportan proteínas** para formar las estructuras y tejidos corporales, también aportan vitaminas y minerales y agua. Hay que **evitar** las **carnes grasas** que son ricas en grasas saturadas y **fomentar el consumo** de **pescados** porque nos **aportan** grasas insaturadas y **ácidos grasos w-3**, muy saludables por sus propiedades antiinflamatorias y cardio saludables.

Las **grasas saludables** son las que contienen una **mayor proporción de ácidos grasos insaturados** como son el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas, los pescados azules. Además aportan vitaminas liposolubles como la vitamina E, que es un potente antioxidante.

Es importante **evitar** un elevado consumo de **alimentos preparados**, precocinados ya que son ricos en sodio, suelen aportar más grasas saturadas y

azúcares simples.

Evitar el consumo elevado de **bebidas azucaradas** como refrescos porque aportan muchas calorías y desplazan el consumo de otros alimentos como lácteos o frutas.

Los **alimentos lácteos** aportan **proteínas** de alta **calidad biológica** y además son **fuentes de calcio**, luego han de estar presentes diariamente en la dieta.

Si nuestra alimentación contiene todos estos alimentos, cocinamos de forma ligera y mantenemos una buena hidratación bebiendo mínimo 1-1,5L de agua al día, practicamos ejercicio físico o mantenemos un estilo de vida activo, estaremos en el camino de la **nutrición saludable** y nos sentiremos bien, física y mentalmente.

Fuente: Alimmenta

Etiquetas

[alimentación equilibrada](#)

[alimentación saludable](#)

[alimentación sana](#)

[carnes](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos gastronómicos](#)

[dieta equilibrada](#)

[estilo de vida](#)

[frutas](#)

[pescados](#)

[receta fácil](#)

[recetas fáciles](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas saludables](#)

[verduras](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar