ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA Y EN EL COLEGIO

Autora: Silvia Chamorro

ACISE
ASSOCIACIÓ CATALANA D'INFERMERIA I SALUT ESCOLAR
ACEESE
ASOCIACIÓN CIENTÍFICA ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR

1. INTRODUCCIÓN

La promoción de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades, mejorar la salud de la población y disfrutar del placer de comer bien.

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos principalmente frescos, de temporada y de proximidad, a nuestra alimentación diaria y semanal.

Cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidades adecuadas.

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es la que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento) y en situación de salud. Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad (OMS).

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable. Elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar 30 minutos al día) evitar hábitos tóxicos.

3. CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Completa:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

- **Suficiente:** la cantidad d alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

- **Adaptada** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

- **Variada:** debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

4. GRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se encuentran en la naturaleza y son los que nos proporcionan los nutrientes. Un alimento nos puede aportar todos los nutrientes esenciales, por eso es necesario hacer una dieta equilibrada.

Grupo 1: Leche y derivados.

Grupo 2: carne, huevos y pescados.

Grupo 3: Tubérculos, legumbres y frutos secos.

Grupo 4: Verduras y hortalizas.

Grupo 5: Frutas.

Grupo 6: Pan, patata, cereales y azúcar.

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequillas.

5. PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

6. PLATO SALUDABLE

7. DESAYUNO SALUDABLE EN CASA

8. CONCLUSIÓN

I. Desayuno
II. Almuerzo
III. Comida
IV. Merienda
V. Cena