

Una buena alimentación mejora y mantiene nuestra salud

Nos proporciona defensas contra la enfermedad.

Nos protege de algunos tipos de cáncer.

Nos previene de la osteoporosis (pérdida de masa ósea).

Contribuye a evitar enfermedades del corazón.

Mejora el rendimiento intelectual.

Mejora el aspecto físico.

La buena alimentación unida al ejercicio físico mantiene nuestro cuerpo en forma

No existe alimento alguno que contenga todos los nutrientes ni que sea indispensable.

Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar todos los alimentos.

COME DE TODO : Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos.



Los alimentos de esta pirámide escrita están clasificados de acuerdo a la función que van a realizar en el organismo y estas funciones dependen de los nutrientes que contengan. De acuerdo a este criterio, se agrupan en:

Pan, cereales, arroz y pasta: Tienen muchos hidratos de carbono y algunas proteínas.

Función energética: Proporcionan la energía necesaria para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.

Frutas, verduras, hortalizas: Tienen importantes cantidades de minerales y vitaminas, y también gran cantidad de fibra. **Función reguladora:** facilitar y controlar procesos metabólicos esenciales del organismo.

Leche y productos lácteos: Con alto contenido de calcio y proteínas animales. **Función plástica:** ayudan a formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existentes.

Ayuntamiento
de Leorin



Carnes, pescados, huevos: Son la fuente principal de proteínas de origen animal. Función plástica.

Grasas y aceites:

No todas las grasas son perjudiciales, además las grasas son necesarias en la dieta por tener sustancias imprescindibles para el organismo y para el transporte de algunas vitaminas. Tienen una función energética.

Legumbres, patatas, frutos secos: Combinan las tres funciones (energética, plástica y reguladora).

¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición?

La alimentación, es un acto consciente, voluntario, educable y social (influido por factores económicos, culturales, etc.), por el cual proporcionamos a nuestro cuerpo los alimentos "como cuando quiero", "puedo comer mucho o poco", "cada país o



cultura tiene su dieta". En definitiva, ¿de nosotros depende modificarla o no!

La nutrición, es un acto involuntario, (no modificable voluntariamente), inconsciente, que comprende los procesos fisiológicos de digestión, absorción, transporte, utilización y eliminación de los nutrientes.

Los nutrientes son los componentes de los alimentos que necesitamos para desarrollar nuestras funciones vitales y, en definitiva para vivir. No los ingerimos directamente, ya que forman parte de los alimentos. Estos nutrientes son:

Proteínas

Hidratos de carbono o glúcidos

Lípidos o grasas

Vitaminas

Minerales

Los alimentos también contienen agua y fibra, pero al no aportar calorías no se les suele clasificar como nutrientes.

Si queremos tener y mantener una buena salud, debemos conocer el contenido de nutrientes de los alimentos, para pensar y analizar si nuestra forma habitual de alimentarnos es la correcta y para, si no lo es, modificar nuestra dieta.



No podemos, voluntariamente, influir en los procesos de la nutrición, pero sí en nuestra alimentación.

Mejorando nuestros hábitos alimentarios mejoramos nuestro estado nutricional y nuestra salud.



Ayuntamiento de Lecrín

