

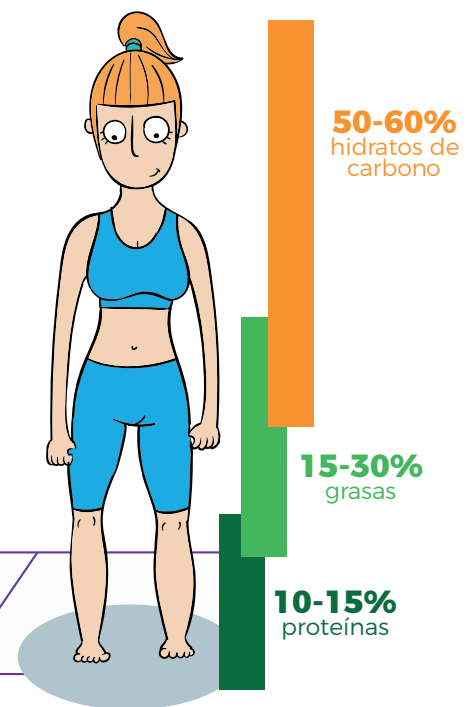
# Campaña de hábitos saludables

## 06/ Objetivos nutricionales (parte 1)

Los objetivos nutricionales consisten en la necesidad de ingerir los alimentos en **cantidad, calidad y variedad adecuada**, de manera que nos provean de la energía suficiente para desarrollar todas nuestras actividades cotidianas.

Para que nuestra alimentación cumpla estos requisitos y sea equilibrada **deberíamos consumir** un 10-15% de proteínas, el 15-30 % de grasas y el 50-60 % de hidratos de carbono.




El **organismo humano está compuesto** por un elevado número de sustancias orgánicas e inorgánicas, de las cuales 39 (9 aminoácidos, 2 ácidos grasos, 14 vitaminas y 14 elementos inorgánicos), se consideran esenciales, es decir no son sintetizables por el organismo, por lo que deben formar parte de la dieta habitual.








9 aminoácidos	2 ácidos grasos	14 vitaminas	14 elementos inorgánicos
------------------	--------------------	-----------------	-----------------------------

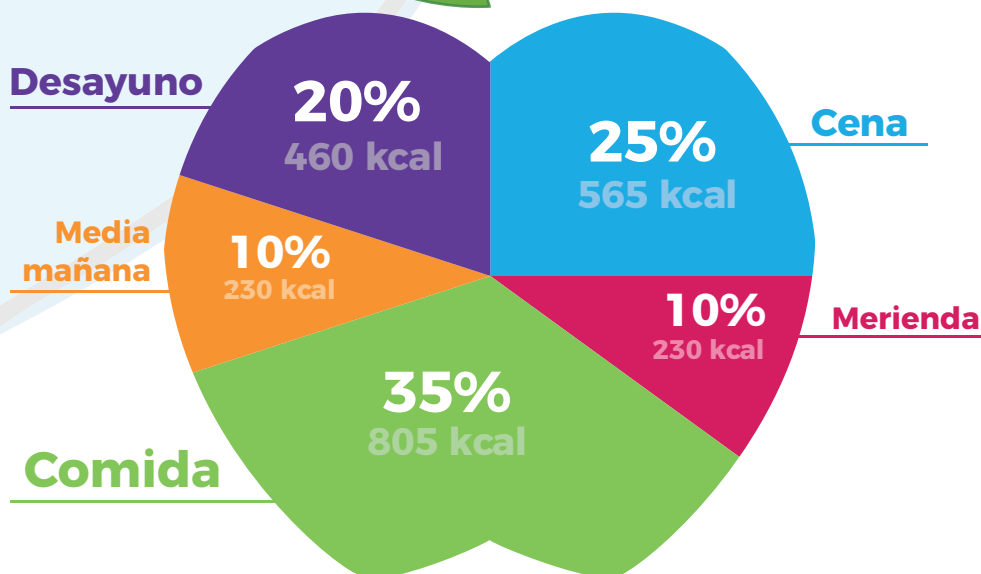
Los requerimientos de los nutrientes esenciales, se definen como la **cantidad mínima de dichos nutrientes** cuyo aporte continuado diariamente permite el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento, desarrollo y evitación de las enfermedades.






### 13 pautas a seguir

-  Disfruta con la comida.
-  Reparte los alimentos en 3-5 comidas diarias, sin olvidar el **desayuno**.
-  Consume una **dieta variada y con moderación** para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejables (índice de masa corporal [IMC] = 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>). Evita ganar más de 5 kg durante la etapa adulta. Para ello equilibra la ingesta de alimentos con lo que gaste mediante la realización del trabajo habitual o de ejercicio físico.

-  **Aumenta el consumo de:** cereales integrales no azucarados, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra dietética, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas.
-  Incluye en la dieta **los pescados**, principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3.
-  Usa preferentemente **aceite de oliva** como grasa culinaria por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oleico.
-  **Modera el consumo** de carne, grasa saturada, colesterol y grasas hidrogenadas.
-  Intenta tener la **distribución calórica adecuada**

## Ejemplo de dieta 2.300 kcal / día



-  Limita el uso de **sal** y de alimentos que la contienen.
-  Bebe unos **dos litros de agua** al día (unos ocho vasos de agua).
-  Mantén la **tradición** gastronómica y la **variedad** de platos y recetas de la dieta mediterránea española.
-  **Permanece activo.** Realiza diariamente al menos 30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada (60 minutos en el caso de los niños y de los adultos con sobrepeso) y controla el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
-  Evita el **tabaco y el alcohol**.

## Consumos recomendados



### Diario

**Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas.** 4-6 raciones/día

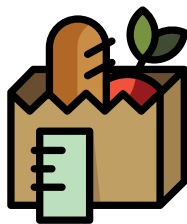
**Leche, yogur, queso**  
2-4 raciones/día

**Verduras y hortalizas**  
Al menos 2 raciones/día

**Frutas**  
Al menos 3 raciones/día.

**Aceite de oliva**  
3-6 raciones/día

**Agua**  
4-8 raciones/día



### Semanal

**Pescados y mariscos**  
3-4 raciones/semana

**Carnes magras**  
3-4 raciones/semana

**Huevos**  
3-4 raciones/semana

**Legumbres**  
2-4 raciones/semana

**Frutos secos**  
3-7 raciones/semana



### Ocasional

**Grasas**  
Mantequilla

**Dulces**  
Bollería, caramelos, pasteles

**Bebidas refrescantes**

**Helados**  
Carnes grasas, embutidos



En la próxima entrega hablaremos de:

07/ Objetivos nutricionales. Parte 2  
**Raciones**