



TIPS DE SALUD NUTRICIÓN Y SALUD



La nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos unas sustancias llamadas nutrientes que están contenidas en los alimentos. Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que se necesitan para estar sano. Entre los nutrientes se incluyen las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

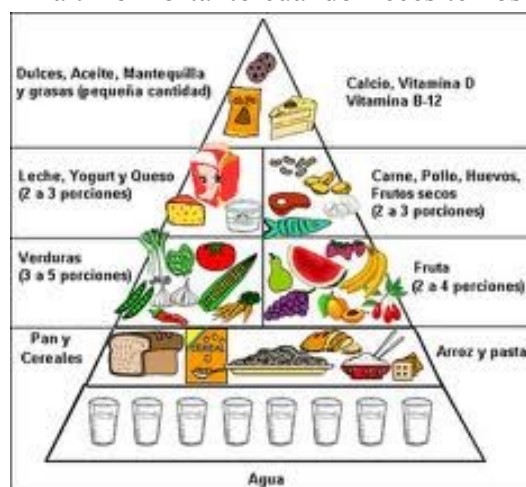
Una alimentación bien equilibrada, ayuda a evitar enfermedades graves. Según estadísticas de la OMS (**Organización Mundial de la salud**) el 70 % de muertes a nivel mundial se deben a cuatro enfermedades "modernas": el cáncer, los infartos, los accidentes cerebro vasculares y últimamente la diabetes.



Lo sorprendente de las estadísticas de la OMS es que el 50% de esas muertes prematuras (personas entre los 35 a 55 años) se podrían haber evitado con una **mejor alimentación**. Esto nos indica que la buena nutrición, es la clave para mantener el cuerpo sano y esta clave está en sus manos.

Las claves para Aprender a Comer de manera nutritiva son:

- **Consuma una variedad de alimentos**, que incluyan los vegetales, frutas y productos con granos integrales.
- **Evite los excesos de grasa**: consuma carnes magras, aves, pescado, guisantes y productos lácteos descremados. **Recuerde: No sobrepasar el 20% de proteínas.**
- Beba gran cantidad de agua al día.
- Consuma **moderadamente** sal, azúcar y alcohol.
- **Respetar las cuatro comidas**: es muy frecuente que al saltarnos o evitar alguna comida, a la siguiente comamos de más, y ese sobrante nuestro organismo lo almacena y deposita como grasa. Es decir, si nuestro cuerpo nota que le falta energía, economiza, gasta menos y almacena el sobrante; y esos resultados se ven alrededor del abdomen, en la grasa abdominal. Por lo tanto cuando necesitemos bajar de peso es mucho mejor disminuir la cantidad de alimentos que se comen que saltar alguna comida. Si distribuimos la energía a lo largo del día con las cuatro comidas nuestro metabolismo se mantiene estable y no van a existir excesos para almacenar.
- **Comer alimentos con suficiente fibra vegetal**: alimentos que sean fuente de fibras vegetales y ricos en hidratos de carbono complejos (ej: Pan, Verduras, Ensaladas, Cereales, legumbres y frutas).
- **No se exceda ni suprima categorías de alimentos**. Respete los requerimientos de vitaminas y minerales que tiene su cuerpo.



Fuente: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutrition.html>