



## **PAUTAS DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE**

(Equipo de Entrenadores y Nutricionista de Body Center Bilbao)

1. Es más beneficioso para la salud seguir unos buenos hábitos alimenticios y prorrogarlos en el tiempo, que llevar una dieta estricta durante un período de tiempo con el fin de lograr un objetivo; si se realiza un "régimen" alimenticio, finalizado éste, se deberían mantener unos hábitos para conservar los resultados obtenidos y mejorarlos si fuera posible.
2. Una alimentación adecuada y equilibrada es fuente de salud, y no sólo eso, sino que también es una de las mejores herramientas de que disponemos para mantener alejadas muchas enfermedades, sobre todo si lo combinamos con una actividad física sistemática y extendida en el tiempo. Los alimentos pueden ser considerados como fármacos, por su efecto beneficioso para la salud.
3. Se han de mantener alejados a tres enemigos de la dieta saludable y equilibrada:
  - Azúcares sencillos (bollería, dulces, ...)
  - Grasas saturadas (mantequilla, quesos, salsas mahonesas, carnes rojas con exceso de grasa, ...)
  - Sal.
4. Se han de realizar cinco comidas al día, en forma de pequeñas ingestas cada 3 horas aproximadamente. De esta forma se consigue:
  - Una mejor absorción de todos los nutrientes de los alimentos.
  - Controlar los posibles "picos" y "valles" de la hormona insulina, con lo cual se dispone de "continuum" de energía.
  - Controlar la ansiedad, esto es, alimentarse y no "devorar" fruto de ese estado ansioso.
  - Evitar digestiones lentas y pesadas.
5. Hemos de ingerir todos los días suficiente cantidad de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (minerales y vitaminas), además de una considerable cantidad de agua.



6. Los hidratos de carbono tienen una función eminentemente energética, por eso hemos de asegurarnos el tomar la suficiente cantidad diaria, pero sin excedernos en su consumo.

Los carbohidratos se dividen en carbohidratos simples y carbohidratos complejos, siendo los segundos los más recomendables para ingerir (arroz integral, pasta integral, legumbres, cereales\*, pan\*\*). Los carbohidratos simples deberíamos mantenerlos alejados o, por lo menos, no abusar de ellos (dulces, bollería, mermeladas,...).

Mención aparte para los llamados hidratos de carbono fibrosos (verduras y hortalizas, en su mayoría), los cuales deberían ser parte fundamental de las ingestas principales.

La fruta es un alimento muy sano, del cual se deben ingerir tres piezas al día, principalmente del grupo de las llamadas frutas ácidas (naranja, manzana, pera, mandarina,...) y no consumir en exceso las frutas azucaradas (plátano, uvas,...)

A nivel deportivo, el consumo de carbohidratos es necesario para desarrollar correctamente el ejercicio físico, disponer de energía suficiente para que el proceso de entrenamiento sea un buen estímulo para el progreso y para recuperarse tras el esfuerzo.

Un abuso en la ingesta de hidratos de carbono simples (o grandes cantidades de carbohidratos complejos), puede provocar obesidad localizada en el "abdomen", pudiendo acumularse más tejido graso en el área de los "oblicuos" por un defecto de calorías "quemadas" mediante ejercicio físico.

Si tu objetivo es perder peso, reduce los carbohidratos complejos y, por supuesto, los simples, a partir de media tarde, pudiendo ser una alternativa fantástica el uso de carbohidratos fibrosos a partir de estas horas.

El proceso de cocción es otro factor determinante, como otros cuantos más. Se debe procurar no cocinar en exceso este macronutriente, ya que perdería gran parte de sus cualidades "sanas", transformándolo casi en azúcar.

*\* Por supuesto, nada de cereales azucarados (estilo Corn Flakes, Krispis,...).*

*\*\*Pan integral o de cereales (en lugar de pan blanco).*



7. Las proteínas son macronutrientes imprescindibles en nuestros hábitos de alimentación. Tienen una función eminentemente “plástica”, es decir, preservan o construyen tejido (masa muscular, cabello, uñas, piel,...), de lo cual se deduce su importancia.

Las proteínas han de ser de buena calidad, provenientes de fuentes tales como:

- Huevos
- Pescado
- Carnes blancas (pollo, pavo, conejo)
- Carnes rojas magras (ternera)

Dentro del ámbito deportivo, el consumo de proteínas es básico para aquellas personas que quieran perder peso para que preserven su masa muscular (de básica importancia para mantener el metabolismo elevado, que es la “herramienta” principal para reducir peso y volumen corporal). Y por otro lado, de vital importancia para quienes deseen aumentar su masa muscular, ya que la proteína va a ayudar a construir el tejido magro.

8. Las grasas han tenido siempre muy mala fama, casi demonizadas, y en cierto modo hay parte de razón. Las grasas llamadas saturadas (mantequillas, salsas mahonesas, bacon,...) sí que realmente son perjudiciales para la salud (problemas de sobrepeso, cardiovasculares,...). Su función es principalmente energética, con lo cual existe una obligación de movernos (realizar actividad física) para atenuar sus efectos negativos.

Por otro lado, están las grasas buenas: ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva) y ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3 y Omega 6). Nos proporcionan energía, porque esta es la función principal, pero también reducen el colesterol malo (LDL), elevan el colesterol bueno (HDL), forman parte de la síntesis de hormonas,... Se ha de tomar pescado de 2 a 3 veces a la semana, y en concreto, pescado azul graso. Y todos los días, en cada comida, una cucharadita de aceite de oliva en crudo como condimento.

9. El agua es elemento imprescindible en nuestra alimentación, de hecho, es tan básica que un ser humano tolera sin ingerir alimento semanas, pero sin beber agua unos pocos días. Se han de beber de 1,5 a 2 litros todos los días, cantidad que debiera aumentarse en función de la climatología (temperatura elevada) y compensar las pérdidas



provocadas por el ejercicio. Siempre que se pueda, será interesante tomar agua embotellada baja en Sodio (Na), lo cual nos puede ayudar a no retener líquidos.

10. Las vitaminas y minerales (los micronutrientes) son de vital importancia. Tienen funciones muy diversas, siendo "catalizadores" principales de infinidad de reacciones químicas que hay en nuestro organismo (metabolismo de los hidratos de carbono, síntesis de hormonas, metabolismo de las proteínas, construcción ósea,... y un largo etcétera). Nos hemos de asegurar una cantidad adecuada que ha de provenir de verduras, hortalizas, frutas, productos lácteos desnatados y sus derivados, así como de carnes (la vitamina B12 sólo se encuentra en la carne), pescados y cereales y sus derivados.

### **CONSEJOS.**

- Para obtener proteínas de origen vegetal de buena calidad, se pueden combinar las legumbres con el arroz, así los aminoácidos ausentes en las proteínas de las legumbres los aporta el arroz, y viceversa.
- Para poder aprovechar al máximo el hierro presente en las legumbres, se debe tomar antes de su ingesta una fuente de vitamina C (naranja, kiwi,...).
- No tomar lechuga en las cenas, ya que ayuda a retener líquidos.
- Las frutas, mejor tomarlas hasta la media tarde, ya que aportan azúcares sencillos que después resultan más difíciles de quemar.

### **PRODUCTOS QUE TE AYUDAN. (Soria Natural)**

- El pan linxotrote ayuda a regular el tránsito intestinal y a solucionar el problema de estreñimiento.
- En caso de retención de líquidos, productos como el Drenalimp o la Cola de Caballo ayudan a eliminarlos.
- Si queremos reforzar las defensas y prevenir catarros, es recomendable tomar Fostprint Light durante un tiempo determinado, por su aporte de propóleo, jalea real, vitaminas y minerales.