

ACTIVIDAD VIDA DOMÉSTICA

LUNES, 4 DE MAYO DE 2020

La importancia de cuidar de nuestra alimentación:

La nutrición tiene una función principal y esencial en la vida de todo ser vivo, interviniendo en la salud física y mental de los mismos. Esto justifica que una buena alimentación sea uno de los hábitos más importantes para garantizar una buena salud y calidad de vida, lo que justifica la necesidad de seguir una dieta equilibrada y saludable.

¿Qué es una buena alimentación?

Una buena alimentación es la que proporciona al organismo todos los nutrientes que necesita a lo largo del día. La forma de garantizar el aporte de estos nutrientes es llevar a cabo una dieta variada y saludable, sin excluir ningún grupo nutricional, acorde a las características de las personas (por ejemplo, edad, peso, estado de salud, etc).

¿Cuáles son los beneficios de seguir una buena alimentación?

El llevar a cabo una alimentación equilibrada, completa y basada de ofrecer al organismo los nutrientes que necesita tiene múltiples beneficios como son:

Fortalecer y mantener un buen sistema inmunitario.

Mejorar la salud metabólica, la circulación sanguínea y el estado de nuestra piel, cabello y uñas.

Prevenir, reducir y combatir enfermedades crónicas, cardiovasculares, así como el sobrepeso y la obesidad.

Mejorar el rendimiento físico y mental de nuestro organismo al ofrecer la energía que necesita, combatiendo el cansancio y la fatiga crónica y retrasando el proceso de envejecimiento.

Estimular el sistema nervioso, la salud cognitiva y el estado de ánimo.

Algunos consejos básicos para una buena alimentación.

Una buena alimentación es la que proporciona al organismo todos los nutrientes esenciales, sin excluir ningún grupo alimentario.

Algunos consejos para seguir una buena alimentación son:

Consumir alimentos bajos en grasa, optar por aquellos alimentos que proporcionan grasas saludables (por ejemplo, aguacate, aceite de oliva o pesca) y evitar las grasas saturadas (por ejemplo, frituras o mantequilla).

Consumir pequeñas porciones de pasta, papas o pan diáritanete, evitando los refinados.

Consumir alimentos altos en fibras (por ejemplo, cereales integrales, legumbres, vegetales), estos alimentos favorece el proceso digestivo, aumentan la saciedad y controlar el colesterol.

Consumir de 5 a 6 a porciones de frutas y vegetales al día, estos proporcionan vitaminas y minerales por lo que deben ocupar la mitad de nuestra alimentación diaria.

Limitar el consumo del azúcar (por ejemplo, azúcar blanco, repostería, golosinas, etc), esta es una de los principales enemigos de nuestra salud metabólica.

Moderar el consumo de sal.

Consumir proteínas de alta calidad (por ejemplo, carnes blancas, legumbres, lácteos, etc). Estas son fundamental para proporcionar energía a salud cuerpo y cuidar la salud muscular y metabólica.

Actividad: ¿Verdadero o Falso?

La actividad de hoy consiste en reflexionar y considerar una serie de **mitos** que hemos instaurado en nuestro sistema de creencias sobre nuestra alimentación. Estos mitos deben ser cuestionados ya que tienden a confundirnos y perjudican nuestros hábitos alimenticios en la alimentación. Esto justifica la importancia de fomentar la educación y una de las formas hacer esto es cuestionario algunos mitos que todos hemos escuchado.

Estos son:

1. El pan engorda.

La creencia de que el pan engorda es un mito que se ha extendido, así como el hecho de que la miga engorda más que la corteza. Sin embargo, el pan es un alimento necesario para una alimentación equilibrada.

Si la miga engorda más que la corteza, decir que miga y corteza son dos partes de lo mismo: pan. Por lo que tienen los mismos ingredientes y los mismos nutrientes. Si es verdad, que la corteza al hornearse se deshidrata, mientras que la miga mantiene el agua.

El pan aporta esencialmente hidratos de carbono complejos o de absorción lenta, siendo su componente más abundante el almidón. Sin apenas grasa, el pan también aporta proteínas de origen vegetal, vitaminas del grupo B y minerales como fósforo, potasio y magnesio.

Se recomienda consumir entre 220 y 250gr de pan al día repartidos en raciones de 40 a 60gr en diferentes comidas. Incluso en las dietas, es recomendable comer unos 100gr de pan al día.

2. La fruta engorda si la comes de postre

La fruta aporta las mismas calorías tanto antes de comer como después, por lo que es indiferente el orden en el que ingieras la pieza de fruta, ya que va a tener el mismo aporte energético. La ventaja de consumirla antes de las comidas es que gracias a su contenido en fibra y agua produce un efecto saciante.

3. El líquido del yogur es malo y no hay que tomarlo

El "liquidillo" que encontramos en la superficie de los yogures o los quesos frescos es el suero proteico de la leche, la parte acuosa que se ha liberado y drena hacia arriba tras el tratamiento de fermentación. No solo no es perjudicial para la salud, sino que es rico en proteínas y minerales como el calcio.

Este líquido no nos va a aportar grandes beneficios al ingerirlo pero tampoco es necesario tirarlo.

4. Beber agua durante las comidas engorda

El agua es un alimento sin calorías, es decir, sus nutrientes no proporcionan energía. El agua no engorda si se toma antes, durante o después de las comidas. Tampoco tiene el poder de quemar calorías.

Si bebemos agua antes de las comidas, nos puede producir la sensación de saciedad, por esta razón se recomienda en dietas de adelgazamiento.

Es importante consumir una cantidad adecuada de agua entre 1,5 y 2 litros diarios.

5. Saltarse una comida adelgaza

Muchos creemos que saltándonos una comida perderemos peso. Pero saltarse una comida es un mal hábito, ya que llegaríamos a la siguiente comida con excesiva hambre y ansiedad.

Los especialistas recomiendan realizar 5 tomas diarias, así evitamos lo anterior y controlamos la ingesta de grandes cantidades de comida y evitamos el aumento de peso.

6. Mezclar hidratos de carbono y proteínas es malo

Este mito está basado en las llamadas dietas disociadas, donde los principios nutritivos se separan para una supuesta mejor digestión y absorción de los mismos.

Nuestro cuerpo en general, y el estómago en particular están diseñados para digerir todo tipo de nutrientes al mismo tiempo, tanto grasa, hidratos, proteínas, fibras, etc.

Si que es verdad que cuando ingieres gran cantidad, por ejemplo un filete de ternera con patatas fritas, al horno, etc... te cueste hacer más la digestión, simplemente porque son alimentos de difícil digestión. Esto no significa que no debas ni comerlo ni mezclarlo.

7. Una copita de vino en las comidas es saludable

Los estudios más recientes nos muestran que estamos equivocados. Las propiedades de los antioxidantes del vino y los beneficios de 5gr de alcohol al día han quedado completamente desmentidos.

Los supuestos beneficios no son suficientes para justificar el daño que causa el alcohol en nuestro organismo. Así que no, por muy conveniente que nos parezca, tomarse una copa de vino al día o en las comidas no ayudará en nada a mejorar nuestra salud.

8. Los productos "light" adelgazan

Un producto light es aquel al que se le ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos, es decir, contiene un 30% menos de calorías como mínimo que la versión no light del mismo alimento.

Cuando consumimos alimentos light estamos consumiendo menos calorías, pero no hay que olvidar que siguen siendo alimentos con calorías y que, por lo tanto no debemos abusar de ello.

9. Hay alimentos buenos y malos.

Los alimentos se componen de muchos nutrientes mezclados, por lo que no hay un alimento bueno o malo, depende de su composición.

Una dieta equilibrada incluye todos los alimentos, no hay alimentos malos ni buenos sino hábitos alimentarios incorrectos.- Puede haber alimentos que sienten mal a algunas personas o que estén contraindicados por alguna enfermedad, pero más allá de estas consideraciones hay que promover una alimentación rica, variada y equilibrada.

10. Los productos integrales engordan más.

Un alimento integral tiene un mayor contenido en fibra y un mayor valor nutritivo que su equivalente refinado, pero su valor calórico es parecido.

Los productos integrales no engordan sino que por efecto saciante incluso pueden ayudar en las dietas de adelgazamiento.

Los azúcares refinados consumidos en exceso pueden favorecer que aumente los niveles de glucosa en sangre.

Los azúcares no refinados contienen vitaminas y fibra no absorbible, cuyo consumo favorece nuestra salud al prevenir la constipación, el cáncer de colon y la hipercolesterolemia.

11. Hay que completar la dieta con suplementos alimenticios

Una persona sana que siga unos hábitos alimentarios saludables, con una dieta suficiente y equilibrada, tiene el aporte de nutrientes y vitaminas necesarios para su salud.

Existen situaciones en las que es necesario suplementar la dieta con aportes vitamínicos adicionales, como es el caso del embarazo.

Un consumo excesivo e indiscriminatorio de suplementos vitamínicos es innecesario y puede llegar a ser perjudicial

12. Los lácteos son solo para niños.

Los lácteos son alimentos básicos en nuestra alimentación y deben consumirse de forma diaria por ser una fuente muy importante de proteínas de elevado valor nutricional, calcio y vitamina D.

En los niños lactantes es, evidentemente, su única forma de alimentación.

Tanto en el niño como en el adulto se recomienda el consumo de lácteos por sus beneficios para la salud como para prevenir la osteoporosis o favorecer el crecimiento de una flora bacteriana intestinal saludable prebiótica.

En general, se recomienda consumir diariamente 2 ó 3 raciones de leche o derivados lácteos.

13. Es bueno desterrar determinados grupos de alimentos, como el gluten o los lácteos, aunque no seamos intolerantes a ellos.

Nuestro cuerpo necesita una gran cantidad de nutrientes para funcionar adecuadamente. Por ello, es importante mantener una dieta variada y equilibrada que nos facilite la tarea de adquirirlos.

14. Sólo se puede tomar huevos dos veces por semana.

Son incontables las veces que hemos oído que comer mucho huevo es fatal para la salud, debido a su alto contenido en colesterol. Pero, en la actualidad, se ha demostrado que el contenido en colesterol de los alimentos no tiene una repercusión directa con el nivel de colesterol en sangre en nuestro organismo. Por lo tanto, no dudes en comer un huevo por día si te apetece.

15. El azúcar no es tan mala como la pintan.

Consumir azúcar muy a menudo aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes, Alzheimer o enfermedades cardíacas. Además, según afirman ciertos estudios, es un factor decisivo en el aceleramiento del envejecimiento y concretamente en el de la piel, ya que puede cambiar la estructura del colágeno y aumentar la retención de líquidos.

16. Tomar un vaso de agua con limón por la mañana alcaliniza el organismo:

Es cierto que beber agua de limón nada más levantarnos puede ser verdaderamente positivo para la salud, sobre todo porque ayuda a poner de nuevo en marcha nuestro sistema digestivo. Sin embargo, aunque se diga que con esta mezcla podemos modificar el Ph de la sangre con un efecto alcalinizante, sólo los riñones, el hígado y los pulmones son los encargados de regular la acidez sanguínea. Cambiar el pH de nuestro organismo mediante cualquier tipo de dieta no es posible.

Fuente:

<https://mejorconsalud.com/importancia-buena-alimentacion/>

<https://www.doctormagarzo.com/mitos-en-alimentacion-verdadero-o-falso/>

<https://slowlifehouse.com/el-verdadero-o-falso-de-la-alimentacion/>

<https://alimentossaludables.com/blog/articulo/mitos-sobre-alimentacion-verdadero-o-falso.html>