UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Comer no es lo mismo que alimentarse. Aprende cuáles son las claves para lograr una alimentación adecuada que permita mejorar tu salud y rendimiento. La alimentación es el hábito que más influye en la salud. En efecto, por medio de ella el organismo obtiene la energía que necesita para funcionar y los componentes para crecer y autorrepararse. Una alimentación adecuada evita y cura enfermedades, ayuda a la persona a verse y sentirse mejor, aumenta el rendimiento físico y mental.

Alimentarse en forma correcta no es necesariamente seguir una larga lista de prohibiciones, y no tiene por qué ser una tarea tediosa o desagradable, sino todo lo contrario. A continuación veremos un resumen de las leyes que rigen una buena alimentación. Si te parece difícil adaptarte a todas ellas, te recomendamos que comiences por las que te parezcan más fáciles. Siempre es mejor hacer un poco que no hacer nada.

Ley de la Cantidad

Los alimentos que se consumen cada día deben ser suficientes para satisfacer las necesidades de nutrientes que el organismo necesita, en cuanto a energía y sustancias necesarias para el mantenimiento y crecimiento de órganos y tejidos.

Los nutrientes insustituibles son aquellos que el organismo no puede sintetizar a partir de otros compuestos y por ende necesita que sean suministrados mediante la alimentación. Estos son: los aminoácidos esenciales, los ácidos grasos esenciales, las vitaminas y los minerales. Además necesita agua, fibras vegetales e hidratos de carbono (de donde obtiene energía).

Una alimentación suficiente se manifiesta cuando la persona realiza normalmente las funciones de crecimiento, reproducción, trabajo, actividad mental y conservación de peso. Tanto la falta de alimentos como el exceso de ellos es perjudicial para la salud, por lo tanto deben consumirse las cantidades apropiadas dependiendo de la edad y la actividad física que se realiza.

Tabla de raciones y frecuencia recomendada diaria.

Leche y derivados	
Leche	1 vaso - 250 ml
Yogurt	125 g
Leche fermentada	125 ml
Queso fresco o Requesón	175 g
Queso curado	40 - 50 g
Cereales, Leguminosas y féculas.	
Pan	60 - 80 g
Cereales	30 - 40 g
Bollos o Galletas	40 - 50 g (3 - 4 galletas o 1 bollo)
Pasta	60 - 80 g (pesado en CRUDO)
Arroz	60 - 80 g (pesado en CRUDO) o 1 plato cocinado
Legumbres	80 g (pesado en CRUDO) o 1 plato cocinado
Papas	80 g (pesado en CRUDO) o 1 plato cocinado
Verduras, Hortalizas y Frutas.	
Verduras	150 a 200 g en crudo (1 plato de ensalada)
Hortalizas	150 a 200 g (1 zanahoria grande)
Frutas	120 a 160 g (1 pieza mediana de manzana, naranja o melocotón) (2 o 3 mandarinas, albaricoques) (1 rebanada de sandia o melón) (1 taza de fresas o cerezas)
Jugo de frutas	100 a 150 ml (1 vaso mediano)
Carnes, derivados, Pescado y huevos	
Carnes y derivados	80 - 100 g (pesado en CRUDO)
Pescado	80 - 100 g (pesado en CRUDO)
Huevo	1 unidad
Oleaginosos	
aceite	10 g
Mantequilla o margarina	10 g
aceitunas	50 g
Frutos oleaginosos	20 g

Frecuencia recomendada Diaria.		
Leche y derivados	2 - 3 Raciones	200 g/ración
Cereales, leguminosas y féculas	3 - 5 Raciones	60 g/ración
Verduras y hortalizas	2 Raciones	125 g/ración
Frutas	2 - 3 Raciones	130 g/ración
Carne, pescado y huevos	2 Raciones	100 g/ración
oleaginosos	3 - 5 Raciones	-

Ley de la Distribución

Hay una frase muy conocida que dice: **"Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo".**

En algunos países, los horarios de trabajo y estudio hacen que las personas tengan un almuerzo rápido, generalmente "comida chatarra", y que hagan de la cena su comida principal. Es notable como en estos países el índice de obesidad es mucho mayor que en otros.

La razón de esto es muy simple: Las calorías que suministran los alimentos consumidos durante la cena no son consumidas por el organismo en su totalidad, puesto que el metabolismo basal (cuando estamos durmiendo) utiliza sólo unas 60 calorías por hora. El exceso se acumula en forma de grasas. Por eso es recomendable una cena liviana a base de frutas y verduras, y tomada unas horas antes de ir a dormir. Recuerda que la digestión se detiene durante el sueño, originando que los alimentos se fermenten causando malestares, mal aliento y mal sabor de boca.

El desayuno es importante para comenzar el día con energía, tratando de evitar el cansancio físico y la sensación de debilidad que es frecuente a media mañana. Pero además, el desayuno es esencial para los estudiantes y para las personas que deben realizar esfuerzos mentales, porque aporta las sustancias necesarias para el correcto funcionamiento del cerebro. Al menos el 20 o 25% de las calorías totales de la dieta deben consumirse en el desayuno. Pueden consumirse cereales, leche (vacuna o de soja), frutos secos y frutas, y también complementos como germen de trigo, polen levadura, etc.

El almuerzo debe suministrar casi todo el resto de la energía necesaria, dejando poco para la cena. Es recomendable comenzar cada almuerzo con una ensalada de hortalizas, que aportan ácido fólico y minerales. También hay que consumir un plato energético y proteico, como cereales y legumbres, pastas, etc.

http://www.alumnosonline.com/notas/buena-alimentacion.html