



Alimentos saludables

Un alimento saludable es aquel que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. El organismo funciona a base de vitaminas, minerales y múltiples sustancias y nutrientes que proporcionan los alimentos. Pero no sólo son necesarios para llevar a cabo las actividades diarias, sino que una correcta selección y planificación alimentaria puede prevenir numerosas enfermedades y afecciones que, en muchas ocasiones, se producen precisamente debido a una ingesta de alimentos no saludables y de malos hábitos, como fumar o consumir alcohol.

Uno de los ejemplos de listas de alimentos saludables es el que contiene la dieta mediterránea, que está constituida por productos variados que, de forma conjunta, aportan los nutrientes necesarios para el día a día, a la vez que previenen enfermedades como la aterosclerosis y el colesterol.

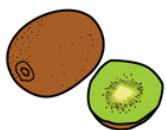
Además de tener una alimentación variada y equilibrada, también es importante seguir una serie de hábitos saludables, como realizar ejercicio, evitar el estrés en la medida de lo posible y descansar lo suficiente.

Es importante saber que no se deben realizar dietas excluyentes, ya que la mayoría de los alimentos y productos que existen son necesarios para mantener una buena salud, es decir, es necesario mantener un peso estable y evitar la

Lectura complementaria

obesidad, a la vez que se consumen alimentos ricos en carbohidratos, que deben suponer el 50 por ciento de la dieta de una persona normal. Priorizar la ingesta de los alimentos que se incluyen en esta lista de alimentos saludables no debe implicar la exclusión de otros productos que también son necesarios para que el organismo lleve a cabo sus funciones.

Frutas La fruta es un alimento que no debe faltar en ninguna dieta saludable, ya que de ellas provienen la mayoría de las vitaminas que se necesitan en el día a día. Aunque aquí se establecen dos ejemplos, cualquier elección de este tipo de producto es beneficiosa. Entre las frutas más saludables se incluyen:



Kiwi: Es una de las frutas más ricas en vitamina C, componente esencial para la creación de la sustancia que se produce entre los glóbulos blancos y que es necesaria para mantener unos niveles altos de defensas que ayuden al sistema inmunológico a defenderse de amenazas exteriores. También tiene unos porcentajes muy altos de fibra y agua, que lo convierten en una fruta recomendada para combatir el estreñimiento y perder peso.

Manzana: Contiene, entre otros componentes, pectina, flavonoides, ácido málico y quercitina, elementos que ayudan a reducir el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, por lo que son recomendables para prevenir enfermedades cardiovasculares. También es rica en potasio y vitamina E



Lectura complementaria

Las verduras siempre han sido consideradas como un ejemplo de alimentos beneficiosos para la salud que no deben faltar en las comidas. Sin embargo, son las hortalizas de hoja verde las que mayor cantidad de vitaminas y nutrientes contienen. Las verduras que se pueden incluir en una dieta saludable son:



Brócoli: Es la verdura que contiene el mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible. Además de ser rica en vitamina C, niacina y ácido fólico, contiene betacarotenos y vitamina E, por lo que tiene un efecto antioxidante y de regeneración celular.

Zanahoria: Destaca por su alto contenido en betacarotenos y sus propiedades antioxidantes. Su consumo permite reducir el impacto de los radicales libres, agentes perjudiciales que pueden ser producidos tanto por causas externas, como la contaminación, como internas, del propio organismo, y que atacan a las células favoreciendo la aparición de enfermedades degenerativas, como el envejecimiento prematuro.



Cereales y legumbres Los cereales y las legumbres siempre han tenido un papel destacado en la historia de la alimentación, gracias tanto a su bajo coste de producción, como a sus beneficios nutricionales (aportan energía a la vez que son bajos en grasas).

Lectura complementaria



Entre estos productos se pueden destacar:

Arroz integral: El hecho de que sea integral evita que pueda perder algunas de sus propiedades en los procesos de refinamiento a los que es sometido en la mayoría de las ocasiones. Además de ser un producto que aporta mucha energía, tiene un bajo contenido en grasa y es muy rico en fibra.

Habas: Son las legumbres más ricas en hierro, aunque al ser de tipo vegetal es más difícil de absorber, por lo que es recomendable consumir productos ricos en vitamina C, que favorece su absorción. También contienen vitamina B1 y niacina, además de minerales como manganeso, cobre, calcio y fósforo.

Pescados El pescado tiene una gran cantidad de proteínas, a la vez que tiene pocas grasas saturadas, a pesar de ser un alimento de origen animal. También son una buena fuente de vitaminas y minerales, así como de ácidos grasos omega 3, recomendables para reducir el colesterol y prevenir enfermedades del corazón. Dos de los pescados más saludables son:

Salmón: Es uno de los pescados más ricos en ácidos grasos omega 3, por lo que ayuda a reducir el colesterol y a mantener el correcto funcionamiento del cerebro. Es importante, a la hora de cocinarlo, hacerlo a la plancha o al horno, ya que freírlo influye de forma negativa y oxida su contenido en grasas esenciales.



Lectura complementaria



Sardinias: Además de contener ácidos grasos omega 3, también es una fuente de calcio, ya que es un pescado de hueso blando, por lo que los procedimientos térmicos a los que son sometidas para el consumo hacen que el calcio de sus espinas pase a la carne.

Carnes La carne es una fuente rica en proteínas, vitamina B12, zinc, yodo, selenio y fósforo, elementos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Las carnes blancas son más saludables que las rojas, ya que aportan una gran cantidad de proteínas a la vez que son bajas en grasa. Dos ejemplos de carnes blancas saludables son:

Pollo o pavo: Aunque las carnes blancas, como el pollo y el pavo, sean menos ricas en hierro y zinc que las rojas, tienen un alto contenido en fósforo y potasio. Además, son ricos en ácido fólico y niacina, que ayuda al funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios, y es importante para la conversión de los alimentos en energía.