

Conociendo más de la Alimentación

Publicado el: 22-05-2018

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, aproveche para comprar las que están en cosecha. Cuando compre frutas que están en cosecha. Cuando compre frutas o verduras escójalas frescas, firmes y de color vivo y brillante. Las que se encuentren marchitas han perdido vitaminas.

Al cocinar las verduras utilice poca agua y el menor tiempo posible, para evitar que pierdan las vitaminas. Use el agua en que cocina las verduras para preparar las comidas.

Prepare frescos naturales, con uno o varios tipos de frutas. El jugo de naranja natural se puede congelar sin perder la vitamina C.

Vitamina A:

Es indispensable para la piel, el pelo, las uñas, los ojos, las vías respiratorias y urinarias. Ayuda al crecimiento de los huesos y de los dientes. Además protege contra el cáncer de estómago, esófago, laringe y pulmones.

La Vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como:

- Auyama
- Zanahoria
- Zapote
- Melón
- Patilla
- Lechuga
- Mostaza
- Berros
- Espinaca
- Brócoli
- Mango maduro

Vitamina C:

Beneficia la piel, los dientes y los huesos. Ayuda a la cicatrización de las heridas y quemaduras y a la consolidación de las fracturas óseas. Mejora la absorción del hierro. Aumenta las defensas del organismo para evitar enfermedades (principalmente del aparato respiratorio). Al igual que la

vitamina A, protege contra el cáncer.

La vitamina C se encuentra en vegetales crudos y en las frutas principalmente ácidas, como:

Piña, naranja, guayaba, fresa, limón ácido, cas, mandarina, jocote, mango, mora, nance, níspero, espinacas, berros, tomate, pepino, repollo, ayote tierno, coliflor, chayote, lechuga, hojas de mostaza, hojas de remolacha.

La Fibra:

Es importante consumir fibra natural que la poseen los alimentos y que permanece en el intestino después de hacer la digestión. Ayuda a prevenir enfermedades. Por ejemplo: Cáncer de colon, apendicitis, obesidad, estreñimiento y padecimientos del corazón.

Algunos alimentos que contienen mucha fibra:

- Frijoles y garbanzos
- Maíz
- Cereales integrales
- Pejibaye
- Cas
- Naranja
- Mango
- Espinacas
- Guayabas
- Maní
- Brócoli
- Banano

Recomendaciones:

- Comer alimentos naturales ricos en vitamina A y C
- Aumentar el consumo de fibra.
- Coma con frecuencia vegetales de color verde, amarillo y anaranjado intenso.
- Reduzca el consumo de grasas animales.
- Disminuya el consumo de embutidos y carnes ahumadas.
- Elimine el consumo de bebidas alcohólicas.
- No fume.
- Hay que hacer lo posible por comer las frutas y las verduras crudas y con cáscara (semillas, estopas) e inicie su consumo paulatinamente.
- En el caso de los adultos deben comer diariamente 30 grs. de fibra distribuidos en los diferentes tiempos de comida.
- Se debe tomar suficiente líquido: aproximadamente 8 vasos al día.
- Modere el consumo de sal en las comidas
- Mantenga un peso de acuerdo al tamaño o estatura.
- Evite el exceso de azúcar.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún

caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>