

Alimentos y nutrientes

Publicado el: 23-05-2018

Seguir una alimentación nutritiva y bien equilibrada es una de las maneras más sencillas y eficaces de reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cáncer y otras alteraciones de la salud. La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

El cuerpo necesita nutrientes para funcionar adecuadamente. Los nutrientes necesarios son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales. El organismo obtiene estos nutrientes de los alimentos.

Azúcares:

Los azúcares, o hidratos de carbono simples, aportan al organismo una rápida fuente de energía porque pueden utilizarse inmediatamente. Los azúcares refinados y morenos, el almíbar y la miel son ejemplos de azúcares. Los azúcares añadidos a productos alimenticios tales como las golosinas y las bebidas gaseosas aportan más calorías que nutrientes. Por eso es preferible que el azúcar de la alimentación diaria provenga de la fruta fresca, la cual también aporta vitaminas y minerales.

Féculas:

Las féculas son hidratos de carbono complejos porque el organismo debe descomponerlas para poder usar el azúcar que contienen. Los panes, los cereales para el desayuno, el maíz, los guisantes (arvejas o chícharos), las papas, las pastas y el arroz son ejemplos de hidratos de carbono complejos. Varios estudios han demostrado que las personas que comen muchas verduras feculentas y cereales integrales tienen un menor riesgo de sufrir enfermedades coronarias que las personas que comen principalmente alimentos con un alto contenido de grasa o azúcar.

Fibra:

La fibra es otro tipo de hidrato de carbono complejo. Una alimentación rica en fibra ha demostrado reducir los niveles de colesterol y proteger de las enfermedades del corazón, el cáncer y los problemas estomacales e intestinales. Hay dos tipos de fibra: insoluble y soluble. La fibra insoluble está presente en los cereales, los panes integrales, el arroz y muchas verduras. La fibra soluble está presente en la harina de avena, las legumbres secas, los guisantes (arvejas o chícharos) y muchas frutas, tales como las manzanas, las fresas (frutillas) y los cítricos.

Se aconseja comer de 25 a 30 gramos de fibra por día, incluyendo tanto fibra insoluble como fibra soluble. Ambos tipos de fibra son importantes para la alimentación. Una alimentación rica en fibra soluble puede reducir el riesgo cardiovascular porque reduce los niveles de colesterol en sangre. La fibra insoluble acelera el paso de los alimentos por el tubo digestivo, lo cual ayuda a mantener la regularidad intestinal. Consumir alimentos ricos en fibra también puede ayudar a adelgazar o controlar el peso porque la mayoría de ellos aportan hidratos de carbono complejos, proteínas,

vitaminas y minerales, y contienen muy poca grasa. Además, la fibra ocupa más espacio en el estómago y el tubo digestivo que las grasas y los azúcares simples, por lo cual satisface el apetito con menos calorías.

Proteínas:

Las proteínas suministran al organismo los materiales necesarios para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de tejidos y músculos. Las proteínas también ayudan al organismo a elaborar hormonas. El organismo almacena la proteína sobrante en forma de grasa, la cual puede utilizarse como fuente de calorías de emergencia en caso de escasear los hidratos de carbono y las grasas.

Hay dos tipos principales de proteínas: proteína animal y proteína vegetal. Los alimentos ricos en proteína animal son la carne roja, el cerdo, el pescado, el pollo, los huevos y los productos lácteos. Ejemplos de alimentos que contienen proteína vegetal son los brécoles, las lentejas, las papas, las pastas, la harina de avena, el arroz, las nueces, los garbanzos, la soja y los frijoles (porotos) blancos y colorados.

Aunque los productos de origen animal son una buena fuente de proteína, el consumo excesivo de estos productos puede elevar los niveles de colesterol porque a menudo tienen un alto contenido de colesterol y grasa saturada.

Grasas:

La grasa alimenticia es una parte importante de la nutrición diaria pero sólo necesitamos una pequeña cantidad para mantener el equilibrio químico del organismo.

La grasa alimenticia puede ser de dos tipos básicos: saturada e insaturada. La grasa saturada es el tipo de grasa que eleva los niveles de colesterol y aumenta el riesgo cardiovascular. Las principales fuentes de grasa saturada son la materia grasa de los productos lácteos, la grasa de la carne roja y los aceites tropicales, tales como el aceite de coco.

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>