

Dietas y hábitos saludables.

Tener una dieta correcta y saludable es algo, a lo que tenemos que acostumbrar a los niños, el futuro de nuestra sociedad, ya que en la actualidad, la obesidad es algo que cada vez va a más en las ciudades civilizadas sobre todo. Las prisas, la comida rápida, la falta de ejercicio...son algunos de sus causantes.

Para tener una dieta sana y equilibrada, vamos a decir algunos trucos:

1.- Realiza **5 comidas diarias**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

2.- Come alimentos distintos durante el día:

- Necesito **hidratos de carbono** y grasas que me den energía para estudiar, jugar, respirar...
- Necesito **proteínas**, que son el material de construcción del cuerpo para crecer.
- Necesito **vitaminas y minerales** para que todo funcione bien y en orden.
- Necesito alimentarme para no ponerme malito.

3.- **Bebe** un montón de líquidos.

4.- Come **frutas y verduras**... ¡5 al día!

5.- Modera el consumo de grasas, azúcar y sal. **¡No comas chuches todos los días!**

6.- Disfruta comiendo, **¡comer es divertido!**

7.- ¡**Muévete!**... haz ejercicio todos los días.

8.- Además, **sé limpio**.

9.- Y **duerme** lo necesario.

10.- El **secreto**: una alimentación variada, equilibrada y suficiente + ejercicio físico

HIDRATATE BIEN

- Al ingerir líquidos con frecuencia facilitamos la eliminación de toxinas, **agua**, zumos, infusiones, etc. **Evita** tomar caldos ricos en **grasas y alcohol en exceso**. Una buena hidratación es fundamental para el funcionamiento de nuestro organismo. Recuerda que debemos tomar unos **2 litros** de agua diarios.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

- Una **dieta rica en fibra** te ayudará a regular el tránsito intestinal y evitar problemas intestinales. Está comprobado que quienes siguen una dieta pobre en fibra hacen mayor esfuerzo al defecar, lo que aumenta la presión abdominal y puede provocar insuficiencia venosa. Si se debilitan las paredes de nuestras venas, **cólon**, intestinos...habrá un mayor riesgo de aparición de varices y hemorroides.
- Evita las **grasas saturadas** y el exceso de **sal**.
- De **3 a 5 piezas de fruta** al día te servirán para **mejorar el tránsito intestinal**. Añade más verduras, cereales integrales, frutos secos, haz una dieta equilibrada.
- Evita el **sobrepeso** alimentándote de manera adecuada.



EFFECTOS

La denominada comida basura o *fast food* conlleva una serie de efectos sobre la salud del individuo cuando éste la come.

Exceso de peso

Con tan sólo una comida *fast food* se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la energía aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y se favorece el sobrepeso u obesidad.

Elevación del nivel del colesterol en la sangre

Las grasas saturadas y el colesterol son abundantes en estos productos debido a las salsas a base de huevo, mantequilla, nata, manteca y otros ingredientes grasos que se emplean en su elaboración, y a los aceites de coco y palma que se usan en la fritura.

Digestiones difíciles

En la mayoría de las ocasiones los alimentos están fritos, empanados o rebozados, por lo que se enriquecen en grasa, que calentada resulta aún más indigesta.

Alteración del sentido del gusto

En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto

y crean hábito.

Adicción

Los investigadores aseguran que la comida con gran cantidad de grasa y azúcar puede causar en el cerebro cambios bioquímicos similares a los que provocan algunas drogas como el tabaco, la heroína y la cocaína. Una vez enganchadas a la comida basura, dicen los científicos, muchas personas son incapaces de poder regresar a una dieta equilibrada y, en muchas ocasiones, padecen problemas de obesidad. Un estudio de los neurólogos Ann Kelley y Matthew Hill, de la Universidad de Wisconsin, explica los cambios que las diferentes dietas producen en los cerebros de las ratas en las que se ha desarrollado la investigación. Su conclusión es que una dieta que incluya elevadas cantidades de grasa provoca síntomas neurológicos similares a los que se encuentran en adictos a las drogas duras. Además, las ratas más gordas también sufrieron cambios en el desarrollo de sus cerebros.

CONSEJOS SALUDABLES

EL DESAYUNO

Hacer un desayuno fuerte y variado es fundamental para nuestra salud y para nuestro rendimiento físico e intelectual a lo largo de toda la mañana. Después del ayuno de la noche, muchas horas sin ingerir alimento, hay que comer variado y abundante. Mucha gente no tiene apetito a horas tan tempranas. En ese caso, a media mañana debe tomarse algo de manera imprescindible.

Podemos desayunar a nuestro gusto: desde el típico desayuno anglosajón (huevo, habichuelas, bacon, mantequilla, leche o té, zumo) aunque el bacon sería mejor prescindir de él, al más común en España y también muy completo (zumos, leche, tostadas, aceite de oliva, cereales).

Lo importante es ingerir en el desayuno una importante cantidad de hidratos de carbono que nos darán energía. También es muy saludable añadir al desayuno 7 u 8 almendras, excelentes para la piel, la vista y el sistema cardiovascular o un par de nueces, también buenísimas para el corazón.

Por último, añadir que gracias a desayunar abundantemente llegaremos a la comida con menos hambre, por lo que además nos ayudará a no engordar.

LA CENA

A partir de las 7 de la tarde nuestro metabolismo se ralentiza. Nuestros órganos se ven regidos por un reloj interno, según el cual hay momentos de máximo rendimiento y actividad, y otros de reposo de su energía.

En la medicina tradicional china, es de siete a nueve de la noche (hora solar), la franja horaria en la cual el estómago se encuentra en un momento de mínima energía, este es el motivo por el cual se puede sentir la necesidad de ingerir algún alimento, y es este el periodo de tiempo más equilibrado y saludable para cenar, pues el sistema digestivo necesita recibir alimentos para equilibrarse. En

nuestra cultura es la cronobiología la rama que estudia los ciclos vitales que rigen el organismo de los seres vivos.

Invertir el orden alimenticio, haciendo desayunos más variados y generosos , y cenas más moderadas, es entrar en armonía con nuestro reloj interno, pues es por la mañana cuando todos los órganos están plétóricos y necesitados de un buen desayuno, y es a partir de las siete de la tarde que todo nuestro organismo, (aunque no nos demos cuenta) , se empieza a preparar para el reposo, enlenteciéndose su metabolismo.

Un antiguo aforismo refleja con mucha gracia y sabiduría este concepto: "desayunar como un príncipe, comer como un burgués y cenar como un mendigo". Además de cenar moderadamente, cenar temprano garantiza una mejor digestión y asimilación de los alimentos, evitando sobrecargar al hígado, padecer hinchazones y flatulencias y trastornos del sueño.

EL EJERCICIO FÍSICO

Practicar ejercicio físico de forma habitual y moderada es muy beneficioso para nuestro cuerpo y para nuestra mente.

Se ha demostrado su importancia para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental, etc...

Lo mejor es hacer 3 o 4 horas semanales de ejercicio. Podemos elegir el que más nos guste o el que más se adapte a nuestras capacidades: natación, footing, aeróbic, gimnasia, fútbol, baloncesto, andar a paso rápido...

LAS VITAMINAS

VITAMINA B2 O RIBOFLAVINA

Encontramos esta vitamina en fuentes naturales como la levadura y los vegetales como la espinaca, el col y los hongos. En cereales como la harina integral y el germen de trigo. En frutos secos como las almendras y la semilla de soya. En alimentos de origen animal, en el hígado de res, en la pechuga de pavo y en el cerdo. Abunda en lácteos como el queso cottage, gruyere, yogurt y leche desnatada. Normalmente en la elaboración industrial se le añade vitamina B2 al arroz, la pasta, los panes y los cereales.

Sus beneficios son múltiples : mejora la utilización de la vitamina A y de la vitamina B1.

La deficiencia de vitamina B2 está siempre relacionada con la deficiencia de hierro, ya que la **riboflavina acrecienta la absorción del hierro.**

Se recomienda en casos de debilidad en los tejidos orgánicos y en casos de atonía (falta de energía).

VITAMINA B1 O TIAMINA

La vitamina B1 SE encuentra en la levadura, el germen de trigo, la alfalfa germinada y los dátiles. Frutos secos: girasol, piñones, sésamo, cacahuete y almendra. Cereales: copos de maíz y avena, el trigo y el pan integral. Legumbres: soja, alubias, garbanzos y lentejas. Entre las carnes: el bistec y el hígado.

VITAMINA D

Donde encontramos la vitamina D (por cada 100 grs. de alimento)

La mejor fuente es el sol.

El aceite de hígado de Halibut; Esta es la mayor fuente animal conocida de 30 a 40 veces más potente que el aceite de hígado de bacalao.

Aceite de hígado de bacalao; 8500 UI

Salmón; 6500 UI

Sardinas en aceite; 2400UI

Sardinas frescas; 1400UI

1 yema de huevo; 1200UI

Quesos; 100 a 300 U I (según el tipo de queso)

Cacao; 100UI

Leche; 25 a 500 UI

Pipas de girasol; Es la única fuente vegetal que aporta vitamina D en cantidades importantes.

Tomar sol 30 minutos al día es suficiente para que un adulto prescindiera del aporte dietético de vitamina D.

La vitamina D es esencial para el crecimiento y desarrollo corporal, para la mineralización de los huesos durante el crecimiento y en los adultos para el mantenimiento de la salud de huesos y dientes.

La vitamina D aumenta la absorción de calcio en el intestino delgado.

La vitamina D fija el calcio y el fósforo en huesos y dientes.

La vitamina D aumenta la absorción intestinal del fósforo.

La vitamina D aumenta la reabsorción de calcio y fósforo en el riñón.

La vitamina D interviene en la regulación del calcio en sangre (calcemia)

VITAMINA C

El grupo de alimentos más altos en contenido de vitamina C son las frutas y hortalizas crudas y frescas.

Cantidad de vitamina C por 100 gr.

Acerola 1500 mgr.

Escaramujo; 1500 mgrs.

Brécol; 210 mgrs

Alfalfa 200 mgrs

Perejil 166 mgr.

Guayaba; 150 mgrs

Pimiento 140 mgrs

Kiwi; 100 mgrs

Hinojo 93 mgrs

Col 87 mgrs

Coliflor 69 mgrs

Berro; 60 mgrs

Limón; 55 mgrs

Naranja; 50 mgrs

Promedio de mgrs de vitamina C de medio vaso de jugo de frutas cítricas; de 45 a 60 mg.

El ser humano necesita ingerir en su alimentación alimentos ricos en vitamina C, ya que junto a las cobayas y el mono somos las únicas especies que no podemos sintetizarla.

La vitamina C puede ser natural (extraída de una fruta) o sintética (a partir de glucosa en el laboratorio). La de origen natural tiene la ventaja de que permanece en el organismo durante un periodo mucho más largo .

La vitamina C es mejor tomarla fuera de las comidas a fin de no interferir en el proceso digestivo.

VITAMINA A

Donde encontramos la vitamina A

(en mg. por cada 100 grs. de alimento)

Cereales: germen de trigo (530), maíz (300), trigo (240), harina integral (160), y en menor cantidad la harina blanca.(50)

Frutas: orejones (4600), albaricoques (3000), caqui (800), melón (800-3000), melocotón (800), ciruela seca (350)y la mandarina.(200)

Frutos secos: cacahuete (330), pistacho (240), almendra (80) y sésamo (20)

Verduras: diente de león (13000), zanahoria (2000-12000), perejil (800), acelga (6000), espinaca (8000), endibia, calabaza (5000), pimientos (700) y tomate.(450)

Legumbres: soja (350) y alubias.(230)

Aceites: soja (2000), oliva (400) y girasol (20)

Varios: yema de huevo (350-500), alfalfa germinada (40000) y alga nori.(12000)

Carnes: hígado (cordero 50000 ternera 22000), bistec (90) y pollo (40).

Pescados: aceite de hígado de bacalao (85000), anguila (3000), mariscos (100-300) y sardinas (70).

La vitamina A, aumenta la inmunidad: protege de las radiaciones, preventivo en enfermedades crónicas, previene las infecciones en las mucosas y ayuda a la cicatrización de heridas.

Es un buen aliado anticancerígeno.

Es esencial para un crecimiento armonioso del cuerpo.

Tiene un efecto antienvjecimiento sobre la piel: mantiene la hidratación, la elasticidad y ayuda a eliminar las manchas seniles.

Evita la ceguera nocturna, la xeroftalmia (deseccación de la cornea del ojo con pérdida de la visión) y previene el glaucoma (tensión ocular).

El colesterol y la arteriosclerosis.

Aumenta la fertilidad masculina y femenina ya que interviene en la formación de los esteroides, base de las hormonas sexuales y suprarrenales, y en particular en la síntesis de la progesterona.

Es indispensable en el buen mantenimiento de cartílagos, huesos y dientes

VITAMINA E

La vitamina E es el más antiguo antioxidante que protege a las células de toda agresión externa como la contaminación, pesticidas, humo del tabaco y el estrés, principal causa del envejecimiento prematuro.

La vitamina E tiene un papel activo en los trastornos nerviosos y en la inmunidad aumentando el número de leucocitos y previniendo infecciones.

La vitamina E mejora la circulación de la sangre, protege al corazón, disminuye el colesterol dañino, rebaja los triglicéridos elevados y evita la formación de coágulos.

La vitamina E estabiliza y regula la producción de hormonas femeninas. Su consumo es beneficioso para los órganos genitales, facilita el embarazo y el parto.

Donde encontramos la vitamina E (en mg. por cada 100 grs. de alimento)

En general, en los alimentos de origen animal encontramos cantidades mínimas, no así en los aceites vegetales de 1ª presión en frío.

Aceites: germen de trigo (130-190), soja (30-80), girasol (30-50), sésamo (35) y oliva (159)

Frutos secos y semillas: lino (57), avellana (28), almendra (25), girasol (22) y sésamo (6)

Legumbres: soja (14)

Germinados (30-40)

VITAMINA K

Donde encontramos la vitamina K

(en mg. por cada 100 grs. de alimento)

Los alimentos más ricos en vitamina K son el chucrut (1500) y la alfalfa germinada.

Las pipas de girasol y el germen de trigo(350) son una buena fuente, así también como las verduras de hojas verdes como la lechuga (200), espinacas (360), col (125) y coliflor (300).

De las fuentes animales, los hígados (150-300) contienen gran cantidad.

Aceite de girasol (500) y de maíz (50).

Carnes: cordero, ternera y pollo (200-300)

La vitamina K cumple varias funciones en nuestro organismo: útil para la coagulación de la sangre.

Su acción previene las hemorragias internas. Colabora en el metabolismo de los huesos. Cuando el calcio se une a otra proteína, la vitamina K influye según sus niveles en la coagulación, mineralización y en la reabsorción de calcio por el riñón.

MINERALES

SODIO

Principalmente lo encontramos en la sal, pero está presente en todos los alimentos como un ingrediente natural o como un ingrediente añadido durante el proceso de elaboración. La principal fuente es la sal de mesa seguida de alimentos procesados, queso, pan, cereales, carnes y pescados ahumados, curados y en salmuera. Debido a que normalmente consumimos en exceso sodio, el problema es encontrar los alimentos que tengan menos cantidad. Estos alimentos son las frutas en general y en las verduras; que a su vez contienen más cantidad de potasio, el cual reduce en parte el excedente de sodio.

Beneficios

El sodio, en colaboración con el potasio, regula el equilibrio de los líquidos. Contribuye al proceso digestivo manteniendo la presión que ejercen 2 líquidos o gases que se extienden y mezclan a través de una membrana permeable o un tabique (presión osmótica). Al actuar en el interior de las células, participa en la conducción de los impulsos nerviosos. Regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso a los músculos.

ZINC

Donde más cantidad de Zinc hay es en los cereales integrales como los copos de trigo y germen de trigo, la levadura, copos de avena, arroz y pan integral, el trigo el maíz y el mijo.

Los frutos secos como las pipas de calabaza y girasol, los cacahuetes, la nuez, almendras y avellanas.

Verduras como la cebolla, el ajo, perejil, las setas y las judías.

Las legumbres como la lenteja, los guisantes, la alubia, garbanzo y soja. También en las carnes, los huevos, el hígado, mariscos e incluso en el té.

Beneficios

El Zinc juega un papel vital en numerosas funciones corporales. Forma parte del crecimiento celular, en docenas de reacciones enzimáticas y en la expulsión del dióxido de carbono, tan perjudicial para nuestra salud.

Presente en todos los seres vivos, el Zinc abunda en nuestro cuerpo, concentrándose en los órganos genitales, en los testículos y en los ovarios, en las glándulas endocrinas (que segregan) y sobre todo en la hipófisis. También se concentra en el cabello, uñas, hueso y tejidos pigmentados del ojo.

Es partícipe en el funcionamiento de 70 enzimas entre las cuales podemos nombrar las del metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas, en la síntesis de la insulina (hormona que regula la cantidad de azúcar en la sangre), el ARN y el ADN.

Cumple también funciones aliviando alergias, aumenta la inmunidad natural contra infecciones bacterianas y destruye elementos tóxicos como el Cadmio (metal parecido al estaño) que ingresa al organismo a través del humo del cigarro.

Durante el embarazo, el consumo de Zinc es fundamental para el normal crecimiento del futuro bebé. Además después del parto, las glándulas mamarias proveen cantidades importantes de zinc al recién nacido, por lo que la lactancia es muy importante para el buen desarrollo del bebe.

CROMO

Según la RDA la dosis estipulada es de entre 50 mcg y 200 mcg y lo podemos encontrar en aceites vegetales, en la levadura de cerveza, y en los cereales integrales como la cebada y el maíz. También lo encontramos en las nueces, la manzana y las verduras como la lechuga, las patatas, berros, setas, la cebolla y el brócoli.

Entre los productos lácteos y las carnes que contienen más cantidad de cromo están el hígado de ternera, la pechuga y muslo de pollo o los mariscos.

Beneficios del cromo

El cromo pertenece al grupo de los oligoelementos, el cromo al igual que el silicio, el níquel, el litio, el molibdeno y el selenio; es indispensable para el organismo ya que regula el metabolismo del azúcar (glucosa) además de ayudar a la insulina a distribuir la glucosa a las células. Por eso es indispensable en el tratamiento de las hipoglucemias.

Al estar en relación el cromo con la insulina, a menudo se emplea para controlar el azúcar en sangre debido a que las personas con Diabetes del tipo II absorben mejor la glucosa en las células.

El cromo, especialista en impedir la formación de coágulos en la sangre; es también una pieza clave para prevenir los ataques al corazón. Se ha comprobado que las personas que fallecen de enfermedades cardiacas, tienen menos cantidad de cromo en el organismo que la mayoría.

Asimismo es un mineral importante para mantener el correcto desarrollo de nuestra dentadura.

Y regula los niveles de colesterol y triglicéridos por si fuera poco.

MAGNESIO

El magnesio se encuentra principalmente entre los frutos secos: girasol, sésamo, almendras, pistacho, avellanas y nueces.

Entre los cereales: germen de trigo, levadura, mijo, arroz y trigo.

En las legumbres: soja, alubias, garbanzos y lentejas.

Y en los germinados ya que la clorofila contiene magnesio.

De lo que comemos, solo del 30-40 % es absorbido por nuestro cuerpo y depositado en el intestino delgado.

Beneficios del magnesio

- El magnesio es un tranquilizante natural que mantiene el equilibrio energético en las neuronas y actúa sobre la transmisión nerviosa, manteniendo al sistema nervioso en perfecta salud. Ampliamente recomendado para los tratamientos antiestrés y antidepresión.
- El magnesio (Mg) ayuda a fijar el calcio y el fósforo en los huesos y dientes.
- Previene los cálculos renales ya que moviliza al calcio.
- Actúa como un laxante suave y antiácido.

- Es también efectivo en las convulsiones del embarazo: previene los partos prematuros manteniendo al útero relajado.
- Interviene en el equilibrio hormonal, disminuyendo los dolores premenstruales
- Actúa sobre el sistema neurológico favoreciendo el sueño y la relajación.
- Autorregula la composición y propiedades internas(homeostasis).
- Actúa controlando la flora intestinal y nos protege de las enfermedades cardiovasculares. Favorable para quien padezca de hipertensión.

CALCIO

Además de los lácteos tenemos muchos otros alimentos en los que se encuentra el calcio de manera abundante, como los frutos secos: sésamo, almendras, avellanas, pistacho, girasol, nueces...Verduras: perejil, col rizada, cebolleta, espinaca, brocolis, acelga, aceitunas, puerros...

Legumbres: soja, garbanzo, lentejas.

Cereales: copos de avena, trigo.

Frutas: higo seco, pasas, dátil.

Para mantener el equilibrio de calcio es muy importante la dieta alcalinizante que básicamente son las frutas, ensaladas y verduras, legumbres, frutos secos, cereales y el yogurt. La dieta equilibrada esta integrada en un 80% de alimentos alcalinos y un 20% de ácidos como son el azúcar, café, alcohol, proteínas animales, pescados y huevo.

Beneficios

El calcio nos protege de la osteoporosis(formación anormal dentro del hueso) y es útil en su tratamiento.

Ayuda a la salud dental, forma el esmalte, conserva a los dientes y previene las caries.

Es también un tranquilizante natural que sirve para inducir el sueño.

Ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol previniendo las enfermedades cardiovasculares.

Participa en la transmisión del impulso nervioso e interviene en la permeabilidad de la membrana. Resulta también efectiva en la esquizofrenia histadélica.

Necesario para la formación de coágulos sanguíneos, previene el cáncer de colon y mantiene la piel en buen estado y salud.

HIERRO

Muchas personas creen que sólo se encuentra en los alimentos de origen animal.

Pero las fuentes de Hierro son muy diversas:

La levadura de cerveza nos aporta el Hierro , la vitamina B12 y el ácido fólico.

Las algas marinas son las reinas del Hierro y en especial las Dulce, Hiziki y Espirulina.

Dentro de los cereales: la Quinoa Real es el que mayor cantidad nos aporta. En el grupo de las legumbres: las judías rojas, garbanzos, la soja, lentejas, altramuces y guisantes.

Entre los frutos secos y las semillas: los higos secos, las almendras, anacardos, coco, cacahuetes, y pipas de girasol.

También la Remolacha y la Alfalfa germinada nos dan una buena dosis de Hierro.

Beneficios

El Hierro interviene en el buen funcionamiento de la respiración. Se combina con proteínas para formar la hemoglobina (pigmento rojo de la sangre) y así poder transportar el oxígeno a los tejidos. El hígado, el bazo y los huesos acumulan la mayor parte restante.

También sirve para activar el grupo de vitaminas B, estimula la inmunidad y la resistencia física.

FÓSFORO

Al encontrarse en la mayoría de los alimentos, solo mencionaremos los que contienen más de 0,4 g por cada 100g.

Frutos secos: girasol, sésamo, pistacho, almendras. Legumbres: soja, alubias, garbanzos y lentejas. Cereales: trigo, copos de avena, arroz integral, levadura, salvado de trigo.

Beneficios de el Fosforo

Su principal papel junto con el calcio es en el mantenimiento de los huesos y dientes. Como se encuentra en todas las células de nuestro cuerpo, participa de casi todos los procesos metabólicos como en el energético. Ayuda a mantener el PH de la sangre ligeramente alcalino. Componente importante del ADN, forma parte de todas las membranas celulares sobre

todo en los tejidos cerebrales.

Aumenta también la resistencia de los atletas y proporcionarles una mejor ventaja competitiva.

POTASIO

La alimentación normal aporta potasio en cantidad ampliamente suficientes: de 2 a 4 g diarios. Por regla general, todo alimento pobre en sodio es rico en potasio.. Abunda mucho en las legumbres como lentejas, garbanzos, alubias y en la levadura seca, los frutos secos, el café y el cacao. También en ciertas frutas, en especial el plátano.

Beneficios del potasio

El potasio está íntimamente relacionado con el sodio y el cloro, desempeña un papel en la mayoría de las funciones vitales. Regula el contenido en agua de las células y su movimiento, impidiendo la fuga.

El potasio mantiene el equilibrio ácido-base y junto con el sodio, el potasio regulariza la cantidad y el reparto normal del agua en el organismo.

El potasio interviene en la construcción de las proteínas e incrementa la excitabilidad neuromuscular

En equilibrio con el calcio y el magnesio, el potasio contribuye a la regularización de todas las funciones celulares y en especial a la excitabilidad del corazón, del sistema nervioso y de los músculos. Es indispensable para el movimiento del miocardio y activa los sistemas enzimáticos

Las proteínas

Su nombre deriva del griego "protos" que significa primero o principal. El Food and Nutrition Board de EEUU recomienda un aporte cotidiano de 0,9 gramos de proteínas por Kilo de peso corporal y día, valor que aproximadamente es el doble del requerimiento mínimo de proteínas de referencia.

En el cuerpo humano las proteínas forman cerca la mitad de los materiales orgánicos y son indispensables para la formación de hormonas. Cuando el cuerpo no recibe diariamente las proteínas que necesita para la formación de los tejidos, busca en sus propios tejidos las proteínas que le faltan, produciéndose una desintegración de las proteínas orgánicas y pérdida de masa muscular.

De los 18 aminoácidos que contienen las proteínas alimentarias, 10 son esenciales, es decir, que no son sintetizados por el organismo:

Fenilalanina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Treonina, Triptófano, Valina, Histidina, Argidina

Y 6 son no esenciales, ya que pueden ser sintetizados en el organismo

Acido aspártico, Alanina, Glicocola, Prolina, Serina, Acido glutámico

Efectos de las proteínas sobre el organismo:

- Las proteínas son de gran importancia para el crecimiento, desarrollo y conservación de la vida.
- Las proteínas son el alimento base de toda célula viviente y proporcionan los materiales de los tejidos, músculos, huesos, glándulas, órganos internos, sistema nervioso, sangre, piel, cabello, uñas, algunas hormonas, enzimas y anticuerpos.
- Las proteínas contribuyen a hacer desaparecer la sensación de hambre y retrasan el envejecimiento del cuerpo.

En fin, encontramos proteínas en la carne, el pescado, el huevo. Además encontramos también proteínas vegetales, de alto valor biológico, en el tofu, soja, garbanzos, lentejas, judías y levadura de cerveza.

Los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono abarcan la fruta, vegetales, cereales y Los carbohidratos o hidratos granos y sus derivados como el pan, la pasta, las harinas, y, en cierta medida, las legumbres. No hay duda de que necesitamos carbohidratos (hidratos de carbono) para vivir. Por ejemplo, el cerebro usa la glucosa de los carbohidratos (hidratos de carbono) como su principal fuente de energía. El cuerpo tiene "despensas" para guardar la glucosa (una vez guardada pasa a llamarse glucógeno). Éstas son el hígado y los músculos. Sin embargo, las reservas de que dispone el organismo son limitadas y se agotan al cabo de ciertas horas. Esta es la razón por la que es fundamental que comamos regularmente durante el día. Si, por el contrario, comemos demasiados carbohidratos,

los niveles de glucosa en la sangre aumentan, el páncreas estimula la producción de la hormona insulina, la cual se encarga de guardar la glucosa en las despensas. Sin embargo, ésta no es su única misión: a la vez que guarda, también se asegura que la grasa guardada no se queme. Por esta razón, y aunque la insulina es muy importante para mantenernos vivos, hay que evitar producir grandes cantidades. El índice glicémico de un alimento depende de varios factores:

Si está compuesto de glucosa, fructosa o galactosa.

La pasta, pan, cereales y granos en general, féculas y vegetales se convierten en glucosa, la cual entra con más rapidez a la sangre que la fructosa (en fruta) y galactosa (en productos lácteos). Cuanto más dulce sea un alimento, por lo general, más alto será su índice glicémico.

Por ejemplo, alimentos con un índice glicémico alto son:

- Azúcar, miel y glucosa.
- Frutas secas.
- Plátanos, uvas, higos y melón.
- Patatas, remolacha, guisantes, maíz, nabos, boniatos y zanahorias cocinadas.
- Pan blanco e integral.
- Arroz blanco e integral.
- Cereales refinados o azucarados.

La grasa de los alimentos.

Ésta es de vital importancia para prevenir la excesiva producción de insulina y activar el metabolismo. A esta grasa tan necesaria para la salud se le llama ácidos grasos esenciales y son vitales para adelgazar.

Los ácidos grasos esenciales se encuentran principalmente en:

- Los frutos secos.
- Semillas y sus aceites
- Pescado.

La fibra de los alimentos.

Ésta aunque no se absorbe, relentiza la entrada de los carbohidratos (hidratos de carbono) a la sangre. Por este motivo, los zumos (aunque muy recomendados en general) y los granos refinados no son aconsejables para los desequilibrios hormonales ni para perder grasa.

Así, según lo que acabamos de ver, un plato de avena con leche de soja y unas semillas de sésamo, calabaza, girasol y lino, y una manzana, son una

combinación ideal para el control del peso: tiene un índice glicémico bajo, fibra y ácidos grasos esenciales.

Por otro lado, disponemos de otra hormona producida en el páncreas se , llamada glucagón, que moviliza la grasa y es antagonista a la insulina. El glucagón estimula con la ingesta de proteínas (carne, pescado, huevos, frutos secos, semillas, algas, legumbres con cereales, productos de soja y lácteos). Esto no quiere decir que debamos comer solamente proteínas, ya que el exceso de éstas puede producir niveles altos de acidez en la sangre y, por consiguiente, una desmineralización. Lo ideal es una relación de carbohidratos (hidratos de carbono) 2: proteína 1. En otras palabras, el arroz, , fruta y demás carbohidratos (hidratos de carbono) que incluimos en una comida deben ocupar físicamente el doble que las proteínas que consumimos vegetales, pan. Por ejemplo, un filete de pescado del tamaño de la palma de la mano debe ir acompañado de una ensalada del tamaño de dos palmas.

LAS GRASAS

Las grasas más abundantes en nuestro cuerpo y en nuestra dieta son los triglicéridos. Este tipo de grasas se divide a su vez en : monoinsaturadas, polinsaturadas y saturadas, que veremos a continuación más desarrolladas.

Las grasas saturadas

Los ácidos grasos saturados se encuentran en todas las grasas y aceites y aunque se encuentran principalmente en la grasa animal existen también productos vegetales saturados como la crema de cacao y el aceite de palma, cacahuete y coco. Los ácidos grasos saturados a destacar son: ácido esteárico, que se encuentra en las carnes rojas, mantequilla, y crema de cacao; ácido palmítico, en el coco y la palma; ácido butírico, en la mantequilla; y ácido araquídico, en los cacahuetes.

Nuestro cuerpo usa este tipo de grasa, básicamente, para producir energía. La longitud de los ácidos grasos saturados puede variar, y contra más larga sea la molécula, mayor tendencia a agregarse y pegarse, y más probabilidad de que se deposite en las células, órganos y arterias, causando problemas de salud.

La carne roja, productos lácteos y otros alimentos de origen animal se componen, en su mayoría, de moléculas largas de ácidos grasos saturados, por lo que cuando se consumen en exceso pueden dar origen a problemas cardiovasculares, entre muchos otros. Estos son, por cierto, muy abundantes en la llamada comida basura.

Los Aceites Poliinsaturados

Se les llaman ácidos grasos esenciales y entre éstos se encuentran el ácido linoleico, de la familia de los Omega 6 (aceite de girasol, maíz, soja, sésamo, cáñamo, onagra, borraja, semilla de grosella), y el ácido alfa-linolénico, de la familia de los Omega 3 (aceite de lino, soja, calabaza, nueces, vegetales de hoja verde y pescado azul). La gran virtud de estos aceites es que una vez metabolizados, y si el cuerpo presenta las condiciones adecuadas, se convierten en prostaglandinas, las cuáles ejercen un poderoso efecto sobre nuestra salud.

A rasgos generales, las grasas polininsaturadas:

Regulan el flujo de sustancias dentro y fuera de las células.

- Reducen la formación de plaquetas.
- Bajan la presión sanguínea y colesterol.
- Regulan la presión de los ojos, articulaciones y vasos sanguíneos.
- Actúan como drenadores del riñón.
- Dilatan los vasos sanguíneos.
- Regulan la división celular y pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- Previenen inflamaciones.
- Regulan la respuesta al dolor, inflamación e hinchazón.
- Ayudan a que la insulina sea más efectiva.
- Mejoran la función de los nervios y del sistema inmunitario.
- Regulan el metabolismo del calcio.
- Previenen la salida del ácido araquidónico de las membranas de las células.
- Regulan la producción de esteroides.
- Se encargan de movilizar las grasas saturadas.

Los Aceites Monoinsaturados

Éstos incluyen el aceite de oliva, almendra, cacahuete, pistacho, aguacate y avellanas, y se encuentran en buen equilibrio entre las grasas saturadas y los aceites poliinsaturados.

Los aceites monoinsaturados tienen otras cualidades: por un lado, reducen las lipoproteínas LDL que ejercen un efecto negativo sobre las arterias; y, por otro lado, no agotan los niveles de HDL, los cuáles, como ya hemos visto, eliminan las grasas de las células y las transportan al hígado para ser desintegradas por los ácidos biliares y eliminadas del cuerpo.

El grado por el cual un aceite es monoinsaturado está determinado por la cantidad de ácido oleico presente. De los aceites monoinsaturados, anteriormente mencionados, el más alto en este ácido es el aceite de oliva. Por lo que no es de extrañar que en los países mediterráneos, donde más se consume este tipo de aceite, la incidencia de ataques de corazón sea menor que en otros países europeos, a pesar de consumir una dieta rica en grasas.

Decálogo de la Obesidad

1. Debe pesar los alimentos en la cantidad indicada y tomarlos a las horas previstas. **No "picar" entre horas.**
2. Sustituya el **impulso de comer** por un vaso de agua, infusión de té o manzanilla o por una fruta.
3. No compre **alimentos que le sean muy apetecibles**, como chocolate, dulces, helados, frutos secos, patatas fritas, aceitunas, embutidos, etc. No los tenga en casa.
4. **No coma solo**, no coma de pie. Realice cenas ligeras.
5. Busque una ocupación para aquellas horas en que le apetece comer (pasee, haga crucigramas, punto, trabajos manuales, etc.).
6. Utilice **platos pequeños** y extienda la comida en ellos. **Coma despacio y mastique bien.** No tome otro bocado hasta que haya tragado el anterior.
7. En los compromisos sociales (comidas, cenas, bodas, etc.) procure **evitar el alcohol y los postres dulces.**
8. Debe realizar **ejercicio físico al aire libre** (paseo, deporte) durante 30-60 minutos al día.
9. **Pesarse una sola vez a la semana**, en las mismas condiciones (ropa, hora, báscula).
10. La OBESIDAD **no sólo es una enfermedad**, sino que condiciona la aparición de muchas otras: diabetes, hipertensión, gota, trastornos cardiovasculares, artrosis, etc.