



CLAVES DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

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 correctamente no es necesariamente seguir una larga lista de prohibiciones, cuando se trata de mejorar la **alimentación**, siempre es mejor hacer un poco que no hacer nada.

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.

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.

CLICKISALUD