



¿Qué aporta una alimentación equilibrada?

Hidratos de carbono:



Aportan energía y deben ser la base de la alimentación

Grasas:



Aportan energía y también se almacenan como reserva. Sirven como aislante térmico, son parte de sustancias como las hormonas y contienen vitaminas.

Proteínas:



Sirven principalmente para la formación de células, permitiendo el crecimiento, mantenimiento, regeneración y reparación de tejidos y estructuras corporales.

Agua:



Esencial para la vida, es el componente mayoritario del cuerpo.

¿Todas las grasas son iguales?

- No, **existen distintos tipos de grasas**, con diferentes efectos sobre la salud.
- Las **grasas saturadas**, presentes en alimentos de origen animal como la leche entera y las carnes y en los alimentos elaborados con aceite de coco y de palma, como la bollería, los platos preparados, etc., se relacionan con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



- Las **grasas insaturadas**, tanto monoinsaturadas como poliinsaturadas, como el aceite de oliva, la mayoría de aceites vegetales, los frutos secos o la grasa del pescado, se consideran grasas buenas porque ayudan a proteger el cuerpo de enfermedades cardiovasculares y contribuyen a disminuir el colesterol.



- El **aceite de oliva**, y los alimentos elaborados con él, tomados en las cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud.

Siempre que sea posible, **es mejor consumir productos que contengan aceite de oliva en lugar de grasas de origen animal.**



Aprender a comer, aprender a escoger



Alimentación y Nutrición desde la infancia

Impulsado por:



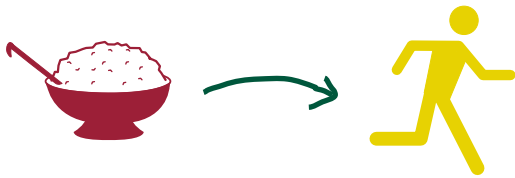
Con la colaboración de dietistas-nutricionistas de la AEDN

Algunos de los productos Creta Granjas están integrados en el Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón (PASFEC)



¿Por qué es importante alimentarse bien?

- Los alimentos nos ofrecen energía para vivir.
- Los constituyentes del cuerpo se renuevan constantemente.
- La mayoría de sustancias necesarias para renovarse provienen de los alimentos.
- Alimentarse no es sólo comer, sino aportar todo aquello que nuestro cuerpo necesita para crecer, desarrollarse y funcionar en las mejores condiciones posibles.



¿Cómo es una alimentación saludable?

- Aporta la energía y los nutrientes necesarios para el organismo.
- Es equilibrada y variada.
- Se basa en alimentos naturales o bien elaborados y conservados.
- Es segura, sin contaminaciones ni sustancias tóxicas potencialmente peligrosas.
- Es satisfactoria y agradable.



¿Cómo deben distribuirse las comidas?

Para obtener el mejor rendimiento de nuestro cuerpo, es aconsejable tomar **5 comidas al día**:



1. Desayuno:

Importante para poner en marcha el cuerpo después de unas buenas horas de descanso.



2. Media mañana:

Reponer un poco de energía para seguir adelante.



3. Comida:

La comida principal del día. Debe aportar la mayor parte de los nutrientes necesarios a lo largo del día.



4. Merienda:

Un poco de energía para mantener la actividad.



5. Cena:

Cerrar el día con una comida ligera y no demasiado abundante que permita descansar toda la noche.

¿Qué alimentos debo tomar para seguir una dieta saludable?

Una alimentación saludable debe ser suficiente, variada, equilibrada y satisfactoria. La pirámide de los alimentos nos ayuda a elegir:

- En la parte inferior se representan aquellos alimentos que deben consumirse **diariamente** (agua, cereales y derivados, preferentemente integrales (pan, pasta, arroz, etc.), legumbres y tubérculos (patata), frutas y hortalizas, aceite de oliva y lácteos, preferentemente desnatados) y **semanalmente** (carnes magras, pescado, huevos y frutos secos).
- En el pico se sitúan aquellos alimentos que, en caso de tomarse, debería hacerse en pocas cantidades y de forma **esporádica u ocasional**: repostería, bollería, refrescos, golosinas, carnes grasas, helados, etc.

¿Todos los alimentos son iguales?

- No, la diferente cantidad y proporción de hidratos de carbono, grasas, proteínas y agua, hace que todos los alimentos sean diferentes.
- Incluso en alimentos similares, la composición puede ser diferente.
- Las etiquetas nutricionales aportan información importante para valorar la composición de los alimentos.
- Comparar las etiquetas de los productos puede ayudar a escoger el alimento más adecuado.