

Una correcta alimentación contribuye a alcanzar un óptimo estado de salud, mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades.

En pocas palabras, comer bien consiste en comer **VARIADO**, preferiblemente alimentos frescos de temporada, **ESTACIONALIDAD** y **PROXIMIDAD**, con **MODERACIÓN** y en compañía, **CONVIVENCIA**.

¿**CÓMO** debemos comer cada día?

En nuestra alimentación cotidiana coexisten conductas fuertemente arraigadas y tan comunes como desayunar poco o nada, comer en cinco minutos aunque se disponga de más tiempo o cenar tarde y en exceso, que pocas veces nos planteamos cambiar y en cambio, no favorecen en nada a nuestro bienestar.

Recordemos que un adulto sano con un peso adecuado necesita ingerir **DIARIAMENTE** de 4 a 6 raciones de cereales o derivados (pan, pasta, arroz,...) **de GRANO ENTERO**; 2 de verdura (una cocinada y otra cruda) y 3 piezas de fruta fresca; 3 raciones de lácteos **POCO GRASOS**, 2 alimentos proteicos (pescado o legumbre o carne o huevo) y la cantidad adecuada de aceite de oliva virgen extra.

Tenemos que distribuir estos alimentos en 3 comidas principales: desayuno, comida y cena y, cuando entre dos comidas, distan más de 4 o 5 horas, se aconseja tomar un **TENTEMPIÉ SALUDABLE** que constituye la forma más inteligente de evitar apetitos incontrolados que nos llevan a tomar, en ocasiones, alimentos superfluos del tipo aperitivos salados o dulces; embutidos grasos, bebidas refrescantes y otros.

Se recomienda que las comidas se efectúen con cierta regularidad en los horarios y que, a ser posible, la ingestión de energía sea mayor en la primera mitad del día (de desayuno a comida) con respecto a la segunda y por último, la cena no se tome demasiado tarde y de esta manera favorecemos un comportamiento alimentario adecuado y una buena digestión.

Mucha gente afirma no poder desayunar por las mañanas por no sentir hambre y la razón de esto puede deberse a una cena copiosa tomada tarde o simplemente porque uno no se ha acostumbrado a hacerlo desde que era niño.

**EL DESAYUNO** es una comida importante y se recomienda que sea **COMPLETO**.

Para empezar bien el día tendremos que levantarnos con el tiempo suficiente para poder dedicarle unos 20 minutos que son los minutos necesarios para comer los tres alimentos básicos que deben estar presentes en esta primera comida del día y que son una **FRUTA FRESCA** (entera o en zumo recién exprimido), un **LÁCTEO POCO GRASO** (leche, yogur o queso) y un **CEREAL DE GRANO ENTERO** (pan integral o cereales de desayuno no azucarados, o galletas integrales sin palma o bizcocho de elaboración casera,...).

La comida del mediodía y la cena estarán compuestas básicamente de primer plato, segundo plato y postre. Es importante variar los alimentos que componen estas dos comidas para evitar la monotonía. Pondremos de primero, verdura con patata, pasta, arroz,... y de segundo un alimento proteico (pescado, carne, huevo...) que ira acompañado, a ser posible, de una guarnición vegetal (pimientos, champiñones, lechuga,...). Es **SALUDABLE** que a lo largo de la semana pasen por nuestro plato pescado, carnes magras, huevos, siendo el pescado el alimento que más veces debemos repetir. Siempre tomaremos postre que será fruta o un derivado lácteo en función de los gustos de cada uno, así como, del número de piezas de fruta y de las raciones de lácteos tomadas hasta el momento. Optaremos por la fruta fresca de temporada que además de entera puede prepararse de muchas maneras: en macedonia, asada, en compota,... Por último, esta comida quedará perfectamente equilibrada si tomamos una porción de pan cuyo tamaño dependerá de las necesidades energéticas de cada uno.

Los expertos recomiendan consumir al menos 2 veces a la semana legumbres (lentejas, alubias, garbanzos,...). Se consideran las legumbres, segundos platos porque nos proporcionan proteínas al igual que el pescado o la carne, con la ventaja que no tienen grasa animal y por lo tanto son más sanas. Este plato puede complementarse con una ensalada y un postre y de esta manera, tenemos un claro ejemplo de comida **COMPLETA** y **EQUILIBRADA**.

La cena debe ser más **LIGERA** que la comida y se preparará siempre en función de los alimentos que hemos consumido a lo largo del día, teniendo en cuenta que no podemos olvidar ingerir una verdura fresca (cocinada o cruda) y un postre (fruta o lácteo) que son la base de una cena saludable. Se recomienda elegir preparaciones culinarias sencillas, condimentaciones más suaves y las cantidades serán más moderadas que al mediodía.

La variedad hace nuestra alimentación más agradable, de un mayor valor nutricional y supone un gran beneficio para nuestro organismo.

**CONSEJO: Un desayuno completo y una cena ligera son las claves de una correcta alimentación.**