

# La importancia de una alimentación saludable

---

## Autoras

*Alicia y Ivy — Mini Encyclopedia de Salud*

*Fecha: noviembre de 2025*

---

## 1. Introducción

Una alimentación saludable es fundamental para mantener el bienestar físico y mental.

Seguir una dieta equilibrada ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, una dieta saludable incluye una combinación equilibrada de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

---

## 2. Beneficios de una dieta equilibrada

Llevar una alimentación adecuada tiene múltiples beneficios para el organismo. A continuación, se describen algunos de los más importantes.

### 2.1. Fortalece el sistema inmunológico

Una dieta rica en vitaminas A, C, D y E ayuda al cuerpo a defenderse de virus y bacterias.

Los alimentos frescos y naturales proporcionan los nutrientes necesarios para mantener las defensas activas.

### 2.2. Mejora la salud cardiovascular

Consumir grasas saludables, como las del aceite de oliva o el aguacate, reduce el colesterol “malo” (LDL) y mejora el “bueno” (HDL).

También ayuda a mantener la presión arterial dentro de los valores normales.

### 2.3. Aumenta la energía y el rendimiento diario

Una dieta variada permite que el cuerpo obtenga la energía que necesita para realizar las actividades cotidianas.

El equilibrio entre hidratos, proteínas y grasas es esencial para mantener un buen estado físico y mental.

---

### 3. Recomendaciones básicas

A continuación, se muestra una tabla con algunos hábitos alimenticios saludables.

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Recomendaciones diarias</b>	<b>Ejemplo de porciones</b>
Frutas y verduras	5 porciones al día	1 manzana, 1 plátano, ensalada mixta
Cereales integrales	Preferir integrales a refinados	Pan o arroz integral
Proteínas	Combinar vegetales y animales	Lentejas, pescado o huevos
Grasas saludables	Moderar el consumo	Aceite de oliva, aguacate
Azúcares	Evitar los añadidos	Sustituir por frutas naturales

(Asegúrate de marcar la primera fila como “fila de encabezado” en la tabla de Word.)

---

### 4. Ejemplo visual



---

## 5. Consejos de estilo de vida saludable

- Beber suficiente agua durante el día.
- Dormir al menos 7 horas diarias.
- Realizar actividad física con frecuencia.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.
- Mantener un horario regular de comidas.

---

## 6. Glosario

**Colesterol HDL:** conocido como colesterol “bueno”, ayuda a limpiar las arterias.

**Cereales integrales:** granos que conservan todas sus partes, lo que mejora su valor nutricional.

**Metabolismo:** conjunto de reacciones químicas que ocurren en el organismo para mantener la vida.

---

## 7. Referencias y recursos

- [Guía de alimentación saludable – Ministerio de Sanidad](#)
- [Organización Mundial de la Salud – Healthy Diet](#)
- *Frase en inglés con idioma marcado:*  
**“A balanced diet keeps your body strong and your mind clear.”**

---

## 8. Conclusión

Adoptar una alimentación saludable no solo mejora la salud física, sino también la calidad de vida general.

Comer bien es una inversión en bienestar, energía y longevidad.

---

## Créditos

Documento elaborado por **Alicia y Ivy**

Proyecto: *Mini Enciclopedia de Salud* — 2025