

# 5 consejos para tener una buena nutrición

Según los Institutos Nacionales de Salud, elegir alimentos y bebidas más sanas te ayudará a tener una mejor nutrición todos los días. Estos son el combustible de tu organismo. Aportan energía, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas para su buen funcionamiento <sup>8</sup>.

Estos son cuatro consejos de alimentos que debes incluir en tu dieta diaria para mejorar tu nutrición:

## 1. Incluye alimentos que aporten un alto contenido de vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales son componentes que obtienes a partir de los alimentos. Estos desempeñan un papel importante en el metabolismo celular y las funciones neurológicas.

Una dieta equilibrada que incluya en mayor proporción frutas y verduras garantizará que tu cuerpo tenga estos nutrientes <sup>3</sup>.

Las frutas como las fresas, las naranjas, los limones, las ciruelas y otras proporcionan un importante aporte vitamínico (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y mineral (potasio, hierro, calcio, magnesio, sílice, zinc, sulfatos, fosfatos, cloruros). Se recomienda su consumo de tres porciones al día <sup>7</sup>.

Las verduras y hortalizas son alimentos nutritivos que destacan por su alto contenido de agua, vitaminas, minerales y fibra. Estas son fuente de minerales como potasio, manganeso, niacina y vitaminas A, C, D y K. Las verduras de hoja verde como las acelgas y espinacas son ricas en calcio y hierro. Las de color rojo y naranja como las zanahorias son buena fuente de vitamina A y C. Su consumo se recomienda más de dos porciones al día <sup>5</sup>.

## 2. Consume buenas fuentes de carbohidratos

Los carbohidratos son alimentos que forman parte importante de la alimentación y de una buena nutrición. Lo importante es que elijas buenas fuentes que aporten [carbohidratos complejos](#) y mayor cantidad de fibra. Estos provienen principalmente de los alimentos de origen vegetal. Las opciones naturales más comunes son las verduras, las frutas, los frutos secos, las semillas y las legumbres <sup>14</sup>.

Los granos integrales son la mejor fuente de fibra y nutrientes importantes como las vitaminas del complejo B. Las legumbres como los frijoles, los guisantes y las lentejas te aportan un alto contenido de folato, potasio, hierro y magnesio. Se recomiendan entre el 45 y el 65 % de las calorías diarias de tu dieta <sup>12</sup>.

*Te recomendamos este artículo: [Alimentos ricos en fibra para tu digestión](#)*

## 3. Asegura tu aporte de proteína de alto valor biológico

Las proteínas son esenciales para el sistema inmune, para mantener y reparar los tejidos y músculos y contribuir a la formación de hormonas. Estas contribuyen a la curación y recuperación de los tejidos corporales. Debes incluir en tu [alimentación](#) una variedad de alimentos con proteínas ya sea de origen animal como pescado, mariscos, carne magra, aves o huevos, o [de origen vegetal como legumbres, vegetales verdes](#), productos de soya, nueces, semillas, entre otros <sup>10</sup>.

De acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del ICBF y la FAO, la ingesta diaria recomendada de proteína es en promedio 0.8 a 1 g de proteína por peso corporal <sup>9</sup>. Lo importante es que sean proteínas de alto valor biológico que proporcionen un equilibrio de aminoácidos esenciales durante el día. Tu organismo necesita estos nutrientes para mantener una buena salud <sup>13</sup>.



Importancia de beber agua en la nutrición

#### **4. Elige opciones de grasas más sanas**

Incluir grasas en tu alimentación promueve beneficios para los procesos vitales del organismo. Estas contribuyen con funciones críticas como la producción de hormonas, la absorción de nutrientes y el mantenimiento de la temperatura corporal <sup>11</sup>. Se recomienda un consumo de 30 % de las calorías totales que necesitas en tu dieta diaria <sup>9</sup>.

Las grasas que obtienes de la alimentación pueden ser saturadas y no saturadas. Las saturadas las encuentras en alimentos de origen animal y pueden elevar tu nivel de colesterol LDL. Estas ponen en riesgo tu salud, ya que contribuyen al desarrollo de enfermedades cardíacas. Se

recomienda limitarlas a menos del 10 % de la ingesta calórica diaria (OMS, 2018).

En una dieta equilibrada, lo importante es elegir grasas no saturadas que son más sanas. Estas ayudan a reducir el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas <sup>6</sup>.

Estas se encuentran en frutos secos como las nueces, en los aceites vegetales, en el aguacate y las semillas como las de linaza, chía y cáñamo. Estas son buenas fuentes de ácidos grasos esenciales como el omega 3 que tu cuerpo no puede producir y que sólo puedes obtener a través de estos alimentos

Dentro de las grasas no saturadas están el Omega 6 y Omega 3, que son esenciales, es decir, que tu cuerpo no puede producir y que sólo puedes obtener a través de estos alimentos. ***Tip para tener en cuenta:*** Es importante revisar la dieta según los hábitos alimenticios de cada país. Por ejemplo, ya que el Omega 6 abunda en alimentos de la dieta en Colombia, recomendamos aumentar el consumo de fuentes de Omega 3, que pueden encontrarse en pescados como el salmón, el atún, o en aceites de linaza, chía, oliva o algas marinas.

## 5. El agua nunca debe faltar

El 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua. Esta es fundamental para nuestro bienestar, pues ayuda a transportar los nutrientes hacia las células, la asimilación de vitaminas, a la digestión, circulación e incluso, a mantener una adecuada temperatura corporal. Por lo que es necesario que tomes suficiente agua a diario para conseguir un mayor aporte a tu nutrición

# ¿Por qué es importante tener una buena nutrición?

Prestar atención a una buena nutrición es importante para cuidar tu salud, prevenir la obesidad y el sobrepeso. Según la Academia Americana de Médicos de Familia <sup>2</sup>, una buena nutrición es la clave para una vida saludable. Por eso, mantener una dieta equilibrada es importante para el bienestar físico y mental. En ella, debes incluir alimentos variados y mejor si son integrales.

Y es que mantener una correcta **nutrición** es esencial para un sistema inmune fuerte. De esta manera, tu organismo puede ofrecer protección contra enfermedades temporales y otros problemas de salud. Incluir nutrientes esenciales en tu alimentación de manera regular puede ayudarte a mantenerte saludable <sup>10</sup>.

La mejor forma de mantenerte saludable es a través de una **nutrición** adecuada. Esta te ayudará a obtener suficientes nutrientes y la energía que requiere tu organismo a lo largo del día. Además de promover buenos hábitos alimenticios, ayuda a prevenir enfermedades crónicas y favorece un mejor bienestar.