La nutrición y su importancia para nuestra salud.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del

organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el

ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las

enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas

sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones.

Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida

urbanización y el cambio de los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los

hábitos alimentarios.

Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, y grasas

de tipo trans, mas azucar libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas

que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo

cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación saludables, equilibrada y variada

depende de las necesidades de cada persona ( por ejemplo, de su edad, sexo,

hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles

localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la

alimentación saludable son siempre los mismos.

| Alimento | Cantidad agua | Cantidad grasa | Cantidad caloría | Calorías /100 grs alimento |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Fruta | Poca | Poca | Baja | 30 a 90 |
| Fruta desecada | Poca | Poca | Intermedia | 280 a 300 |
| Verduras | Mucha | Poca | Muy baja | Menor a 30 |
| Arroz cocido | Mucha | Poca | Intermedia | 130 |
| Azúcar | Poca | Nada | Alta | 398 |
| Papas cocidas | Mucha | Poca | baja | 75 |
| Papas fritas | Poca | Mucha | Alta | Más de 500 |
| Pasta cocida | Mucha | Poca | Intermedia | 130 |
| Pan blanco | Poca | Mediana | Alta | 290 |
| Legumbres cocidas | Mucha | Poca | Intermedia | 160 |
| Mantequilla o margarina | Poca | Mucha | Altisima | 750 |
| Frutos secos | Poca | Mucha | Altisima | 700 |
| Aceites | Nada | Todo | Altisima | 900 |