

Dime cómo comes y te diré si tu dieta es equilibrada

Reconocer las fortalezas de nuestra dieta para reforzarlas y detectar las debilidades para corregirlas es el punto de partida si se pretende llevar una alimentación sana y equilibrada

No hay ninguna duda: comemos más de lo que creemos. En un solo día, tomamos más de doscientas elecciones alimentarias de manera automática, casi sin pensar, y estas decisiones conducen a comer más de la cuenta sin ser conscientes de ello. Y menos aún de las consecuencias derivadas de una mala alimentación como la ganancia de peso o el desarrollo de un sinnúmero de trastornos o enfermedades asociadas a una dieta insana. Ser consciente de ello es el punto de partida para aprender a comer mejor, de manera más saludable y de forma más equilibrada. En relación a los hábitos alimentarios de la población española, los resultados de la última encuesta elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) corroboran la evidencia de que se come mal: la población española se aleja de la dieta mediterránea, ya que come demasiada carne, el doble de sal respecto a la cantidad saludable y pocas frutas y hortalizas.

Decaimiento, fatiga crónica, enfriamientos e infecciones recurrentes, altibajos emocionales, mal humor repentino y enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, colesterol, hipertensión, ácido úrico...) son indicadores que evidencian una mala nutrición. Tomar consciencia de cómo se come de verdad (qué se toma con frecuencia, cuándo, cuánto, qué motiva el desorden alimentario...) es clave para reconocer las fortalezas en alimentación y reforzarlas, detectar las debilidades para corregirlas y comenzar a aplicar pequeños cambios dietéticos que se perpetúen en el tiempo.

Buenos hábitos alimentarios: suman puntos

Comer fruta fresca a diario = 1 punto

La fruta fresca de temporada es una elección inteligente; resulta más nutritiva y sabrosa a un precio más razonable. Entre horas, la fruta es un aperitivo acertado y ligero, y una forma segura de tomar al menos dos raciones diarias. Frutas y hortalizas aportan poca energía y son una excelente fuente de fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes antioxidantes. Su consumo protege de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Ensalada o verduras verdes comidas y cenas = 1 punto

Comer a diario algo de ensalada o de verduras de hoja verde (lechuga, espinaca, achicoria, acelga, espinacas, brócoli, borraja, alcachofa, berros...) ayuda al organismo a depurarse de toxinas y radicales libres. Su composición (rica en potasio y agua, escasez de sodio) propicia su acción depurativa, laxante y diurética.

Se recomienda tomar dos raciones de verduras y hortalizas (una de ellas cruda, en forma de ensalada) y tres de fruta, al menos una rica en vitamina C (naranjas, mandarinas, fresas, melón, etc.).

Apuesta por la alimentación integral = 1 punto

Los granos integrales y los alimentos procesados a partir de ellos, co-

mo el propio arroz, el pan, la pasta o los cereales de desayuno (copos de avena, de maíz, muesli...), ayudan en el proceso depurativo por su riqueza en fibra y antioxidantes y proporcionan energía más duradera y mayor vitalidad. Uno se inicia con el pan integral hasta completar la despensa con el resto de cereales integrales, poco a poco, hasta sustituir por completo las versiones refinadas.

Hidratos complejos en las comidas principales = 1 punto

Los hidratos de carbono complejos (cereales integrales y derivados y legumbres) serán los que predominen sobre los simples (azúcares) y la principal fuente de energía de la dieta para gozar de buena salud física y mental y prevenir trastornos y enfermedades.

Más pescado que carne = 1 punto

Pescado blanco o azul, la cuestión es que predomine sobre la carne en la dieta cotidiana. Los pescados azules, además de proteínas de alta calidad, contienen ácidos grasos insaturados omega-3, cuyo consumo beneficia en caso de trastornos cardíacos y vasculares, debido a su capacidad para reducir el colesterol total y los triglicéridos. La ración saludable es de 140 gramos, y la frecuencia idónea es alternar su presencia con carnes y huevos, y con mezcla de legumbres y cereales como fuente de proteína vegetal de calidad.

Legumbres: varias veces por semana = 1 punto

Cuenta un punto si se come legumbre al menos 2 veces por semana. Además, sirven de sustitutos proteicos perfectos de las carnes. Sirva el ejemplo para sustituir mínimo un día por semana (mejor siempre que se coma legumbre) la ración de carne

por la de un plato de lentejas con arroz, de sopa de fideos y garbanzos, o de cuscús con guisantes.

Apuesta por la grasa 'sana' = 1 punto

Comer a diario, o casi, un puñado de frutos secos (25 gramos) es una forma sana y natural de proveer al cuerpo grasas insaturadas cardioprotectoras junto a un nutrido grupo de antioxidantes

Sal, en su justa medida = 1 punto

Comer más alimentos frescos en lugar de los de elaboración industrial (conservas, salsas, embutidos...), ser comedido con la sal al cocinar y condimentar y usar hierbas y especias para dar sabor a los platos, son buenas costumbres que conducen a comer con menos sal. La cantidad máxima recomendada de sal son 5 gramos al día, e incluye la sal y todos los alimentos que la contengan.

Aceite de oliva virgen siempre en la despensa = 1 punto

Es rico en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), vitamina E y fitosteroles, todos ellos compuestos cardioprotectores que protegen nuestra salud.

Alimentos naturales y de temporada = 1 punto

La alimentación sana es la más cercana, la más sencilla, la de temporada y la más natural. Comer productos de elaboración industrial o precocinados resulta rápido y cómodo, pero va en detrimento de la calidad de la dieta.

www.consumer.es



LOS RESULTADOS

- **9-10 puntos: ¡Enhorabuena!**
Sigue una dieta sana y equilibrada, garantía de buena nutrición y de protección de enfermedades. Las buenas costumbres alimentarias conviene perpetuarlas como garantía de bienestar y salud.
- **7-8 puntos: Buena dieta.**
Abundan las buenas costumbres en su forma de comer, por lo que poco le costará identificar los fallos y corregirlos.
- **5-6 puntos: ¡Necesita mejorar!**
La baja puntuación indica que hay varios aspectos que mejorar con respecto a sus hábitos alimentarios. Revise el cuestionario y planéese por dónde empezar.
- **Menos de 5 puntos: ¡Suspense!**
Es momento de reflexionar sobre la forma de comer: los errores alimentarios son abundantes y lo suficientemente importantes como para tomar conciencia e iniciar el cambio. El tipo de alimentación que sigue le conduce a carencias nutritivas, trastornos pasajeros (altibajos emocionales, falta de energía, fallos en la concentración y la memoria, cambios de humor, malas digestiones...) que pueden empeorar y hacerse crónicos (fatiga crónica, colon irritable, obesidad, trastornos cardiovasculares, enfermedades degenerativas, osteoporosis, cáncer...).