



## 28 DE MAYO: DÍA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

Cada año se celebra esta jornada con el objetivo de concienciar a la población mundial sobre la necesidad de mejorar los actuales hábitos alimentarios, que aportan datos alarmantes de sobrepeso y obesidad, y por lo tanto de infinidad de enfermedades graves derivadas de esta situación.

Vivimos influenciados por un estilo de vida rápido y cada día más hostil, la carga de trabajo, la familia, las tareas de casa, y el estrés no nos permiten alimentarnos de forma saludable.

La mayoría de personas desconocen lo dañino que son algunos alimentos para nuestro organismo, nos dejamos llevar por comidas rápidas, alimentos precocinados y productos light engañosos y que además a la vista del consumidor llaman la atención y aparecen deliciosos y succulentos.

**Alimentarse** es innato al ser humano, significa ingerir una variedad de alimentos que te brindan los nutrientes que necesitas para mantenerte sano/a, sentirte bien y tener energía.

**Nutrirse** es la ingesta de alimentos pero en relación a las necesidades dietéticas de cada organismo. Una buena nutrición (dieta suficiente y equilibrada) combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental para una buena salud.

Debemos aprender a comer para que nuestro organismo funcione correctamente y este proceso debe iniciarse desde la infancia, porque la nutrición debe ser armónica, sana y equilibrada. **“Un/a niño/a que come sano es un adulto sano en el futuro”**.

Una buena **alimentación nutritiva**, viene a ser el pilar básico para reducir el riesgo de enfermedades, por eso debemos contribuir a la felicidad y bienestar de las personas a través de **la promoción y defensa de sistemas alimenticios sanos, seguros y sostenibles**.

El alimento debe estar constituido en su mayor parte, de las 6 clases de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita diariamente para construir y

mantener una vida saludable: **grasas, vitaminas, proteínas hidratos de carbono, agua y minerales**, y tener la menor parte posible de desechos tóxicos para el organismo. Con ello garantizamos su funcionamiento y correcto desarrollo.

## **CONSEJOS PARA REEDUCAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

- Intenta que tu alimentación sea variada.
- Aumenta el consumo de verduras, hortalizas, frutas, cereales y legumbres, e incluye en tus dietas cantidades moderadas de todos los alimentos.
- Evitar, siempre que sea posible, añadir sal al cocinar o consumir los alimentos.
- Es erróneo considerar que los cereales y otros alimentos ricos en hidratos de carbono deben ser restringidos para controlar el peso. Los H de C son los componentes de los alimentos que menos calorías aportan por unidad de peso, además su consumo es beneficioso para nuestra salud y en la lucha contra la obesidad.
- Es necesario evitar los atracones y los ayunos. Saltarse una comida no es buena idea, pues las calorías no ingeridas se recuperan en las siguientes comidas.
- Ningún alimento aislado puede ser considerado responsable del incremento de peso de una persona, salvo que se tome en cantidades muy altas.
- Los alimentos que se toman deben proporcionarte una cantidad similar a la que puedas gastar. Por eso, si experimentas aumento de peso debes reducir algo tu ingesta calórica, pero principalmente aumentar tu actividad física.

- Debemos aumentar nuestra actividad física dentro de nuestra vida cotidiana. No hace falta realizar un deporte de competición, sino que basta con modificar algunos de nuestros hábitos como usar la escalera y no el ascensor, el transporte público en lugar del coche. Con ello contribuimos a mejorar la salud y a un mayor gasto de calorías.
- En tu tiempo de ocio elige actividades que supongan gasto de energía en vez de aquellas que apenas supongan movimiento.

**¡Buena jornada y que ustedes...se alimenten bien!**