

Hábito 2

Meta 1

Artículo 1

“Somos lo que comemos”, aprendamos a llevar una alimentación correcta.

ABSTRACT

A pesar de que la alimentación es una actividad indispensable para la vida y de que todos comemos diariamente en varias ocasiones; muchas personas no eligen correctamente entre la gran variedad de alimentos y consumen una cantidad mucho mayor que la que su organismo requiere para mantenerse saludable y con energía. Por ello el plato del bien comer fue diseñado para guiar a la población mexicana en la combinación correcta de los principales grupos de alimentos.

ARTÍCULO

En el transcurso de la vida consumes alrededor de 70,000 comidas y 60 toneladas de alimentos, ¿Cómo saber si estas eligiendo lo correcto para tu organismo?

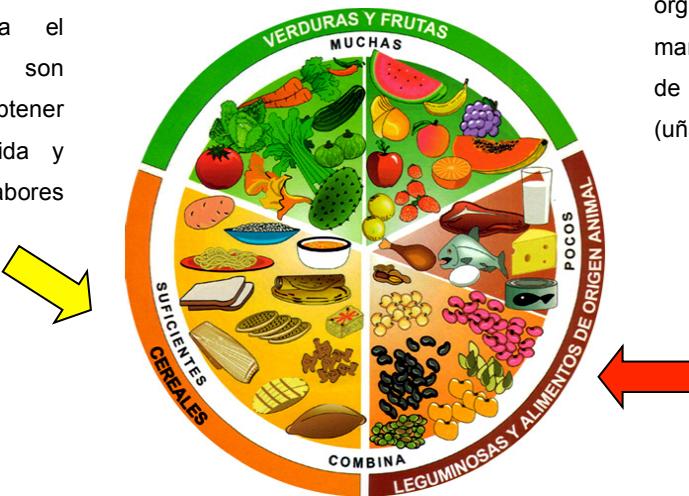
Primero comenzemos por entender los conceptos de “nutriente” y “alimento”. Los nutrientes pueden dividirse en **macronutrientes**, entre los que se encuentran los carbohidratos, las grasas y las proteínas, los cuales se consumen en grandes cantidades y aportan energía al organismo (calorías); y en **micronutrientes**, que son aquellos que se consumen en cantidades pequeñas y que sin aportar energía son indispensables para el metabolismo y prácticamente todas las funciones del organismo. Los principales son las vitaminas y los minerales.

Un “alimento” proporciona tanto energía como aquellos micronutrientes necesarios para mantener en estado óptimo nuestra salud. La cantidad de energía y nutrientes que proporcionan los alimentos varía entre sí, es por eso que existen diferentes guías alimentarias donde se clasifican los alimentos según el nutriente principal que contengan y la función que estos tienen en el organismo.

En esta ocasión conoceremos la guía de alimentación confeccionada especialmente para México: “El plato del bien comer”, cuyo objetivo es dirigir a la población hacia una alimentación correcta, dando a conocer los principales grupos en los que se dividen los alimentos y brindando los criterios generales que unifican y dan congruencia a la alimentación saludable.

El plato del bien comer se encuentra dividido en tres secciones, representadas por colores diferentes: Verduras y frutas (**verde**), Cereales (**amarillo**), Alimentos de origen animal (**rojo**). La función que cada grupo tiene en tu organismo es algo que debes conocer para que de ahora en adelante aprendas a elegir los alimentos por el beneficio que generan en tu cuerpo y no solo por el sabor o placer que te brindan.

Los cereales son la principal fuente de carbohidratos para el organismo, estos son necesarios para obtener la energía requerida y poder realizar las labores de nuestro día.



Las verduras y frutas nos brindan vitaminas, minerales y fibra que nos ayudan al buen funcionamiento del organismo y al mantenimiento óptimo de nuestro cuerpo (uñas, cabello, piel,

Los alimentos de origen animal nos proporcionan proteínas; un nutriente necesario a lo largo de la vida que ayudan a la formación y mantenimiento de los músculos y otras sustancias relevantes en el organismo.

Ahora que ya conoces el plato del bien comer, será más fácil estructurar una comida saludable, donde en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) se debe incluir los 3 grupos de alimentos en cantidades adecuadas, siguiendo las recomendaciones del plato: Muchas verduras y frutas, suficientes cereales y pocos alimentos de origen animal.

Ten en cuenta que muchas veces el problema de nuestra alimentación no está en lo que consumimos, sino en la cantidad. Por ello te recomendamos que siempre vigiles el tamaño de porción que comes. Ahora es momento de que empieces a crear tus propios menús, siempre teniendo en mente el plato del bien comer.