



# ¿Cómo comer sano?

Capítulo

# 3



## Conociendo los alimentos

Los alimentos según sus características particulares se los divide en diferentes grupos que vamos a ir conociendo:

- **Cereales, arroz, polenta, harinas, panes y legumbres**
- **Frutas y verduras**
- **Lácteos** (leche, yogurt, quesos)
- **Carnes rojas y blancas, pescado y huevo**
- **Grasas** (aceites, manteca, frutas secas)
- **Azúcares** (postres, azúcar, etc.)



## Cereales y legumbres ¿Cuáles son?



- **Cereales** (arroz, avena, cebada, maíz, trigo)
- **Sus Derivados** (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.)
- **Legumbres Secas** (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja).

### ¿Por qué son buenos?

- Constituyen una importante **fuerza de energía**
- **Aportan Hidratos de Carbono Complejos** (de lenta absorción intestinal)
- **Fibra alimentaria** que mejoran el tránsito intestinal y reducen la absorción de glucosa, colesterol y sustancias tóxicas, por lo que son importantes para la prevención de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Preferí pan y cereales integrales por su alto contenido en fibras y acompañalos con verduras.



## Verduras y frutas

### ¿Por qué son buenas?

- Brindan buena cantidad de **fibra alimentaria**.
- Por **su aporte de vitaminas, minerales y agua** cumplen una función reguladora en el organismo.

Comelas crudas y cocidas, con piel y en preparados como licuados, postres, ensaladas de frutas.





Leche, yogurt y queso



¿Por qué son buenos?

- Aportan **proteínas de alto valor biológico** (aminoácidos esenciales).
- Los lácteos enteros aportan **grasas saturadas**. Se recomienda lácteos descremados o parcialmente descremados, cuando existe sobrepeso o colesterol elevado en sangre.
- Aportan **Vitaminas liposolubles**.
- Constituyen una fuente rica en **Calcio**.

La leche es la más económica.



Carnes blancas y rojas, huevos

¿Por qué son buenos?

- Aportan **proteínas, hierro y zinc**, nutrientes indispensables para crecer y prevenir enfermedades como la anemia.
- Elegí carnes sin grasa, pollo sin piel y al menos 1 vez por semana **acostumbráte a comer pescados**.
- El **huevo** es un excelente alimento, por su calidad de proteínas y es muy económico.

Dejá sólo para ocasiones el consumo de fiambres, salchichas y hamburguesas compradas.



*Aceites, grasas,  
frutas secas y  
semillas*



• **Grasas naturales**

- Siempre son de **origen animal**.
- Aportan grasas saturadas y colesterol.
- Su exceso favorece la aparición de **enfermedades cardiovasculares**.

• **Aceites**

- Siempre son de **origen vegetal**.
- No contienen colesterol y aportan grasas buenas, **protectoras del corazón**.
- Diariamente consumir **aceites crudos** (sin cocción) para condimentar preparaciones.
- **Legumbres Secas** (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja).

*Grasas artificiales TRANS*

- Son **aceites hidrogenados artificialmente** fabricados por la industria.
- Son más perjudiciales para el corazón que las grasas animales.
- Son utilizados por la industria alimenticia.
- Se **encuentran escondidas** en muchos alimentos: margarina, galletitas, golosinas, productos de copetín, etc. ¡**Evitarlas!**

**Evitar el consumo diario de manteca, crema de leche, carnes con grasas, fiambres, etc.**





## Azúcar y dulces



- **Azúcar / Miel**
- **Dulces / Mermeladas**
- **Bebidas azucaradas**
- **Golosinas / Chocolates**

### Consejos

- Estos alimentos no son indispensables para el organismo.
- Consumir azúcar como máximo 6 a 8 cucharaditas al día o utilizar miel para endulzar o untar.

Deben ingerirse sólo ocasionalmente.



## Agua ¿Por qué es buena?

- Más del **70% de nuestro cuerpo es agua.**
- El agua permite el funcionamiento de todos los procesos químicos del organismo.

Tomá 6 a 8 vasos de agua por día



## Recordar que ...

- Estos son los alimentos que deben incluirse todos los días en las 4 comidas principales y entre comidas (colaciones) para crecer sanos, mantener un peso saludable y proteger al corazón.
- Incluirlos en todas aquellas preparaciones que te gusten y compartilos con el resto de la familia.
- Acordáte que adoptar estos hábitos saludables te ayudarán a estar sano y evitar enfermedades.

