

Dieta saludable para empezar 2018

Redacción DMedicina.com Salud y Bienestar, Miércoles 4 de enero



El año nuevo ha llegado y con él vienen las buenas intenciones y dos de los propósitos más repetidos la primera semana de enero: **hacer más deporte, perder peso y mejorar la alimentación.**

Si nos centramos en este último y queremos empezar 2017, continuarlo y terminarlo siguiendo una buena alimentación tendremos que empezar cuidando tanto el tipo de alimentos que consumimos como la cantidad. Alimentarse bien significa, según los expertos, que nuestra dieta incluya al menos un 90 por ciento de **alimentos saludables**. Es decir, tal y como señala Marta Gámez, directora técnica del

Grupo NC Salud,

tenemos que seguir un patrón de **dieta mediterránea.**

"Si la dieta está basada en alimentos de origen vegetal garantizaremos que haya un aporte de **fibra,**

vitaminas,
minerales

y fito-nutrientes que juegan un papel importantísimo en nuestra salud. Además, los alimentos de origen vegetal deben ser también nuestra fuente principal de

proteínas

", recomienda Gámez. "Si basamos nuestro aporte de proteínas únicamente en alimentos de origen animal, aparte de que es insostenible en términos medioambientales, implicaría un consumo excesivo de

colesterol

, nitratos, déficits de fibra, etc."

Respecto a la cantidad de comida que debemos comer, la experta indica que debe ser moderada en su conjunto. De hecho, apunta a que estudios sobre la restricción calórica han demostrado que una dieta frugal se asocia a una mayor longevidad y ralentización de los procesos de envejecimiento.

¿Qué alimentos debemos tener en la despensa y el frigorífico?

Cuando una persona toma la decisión de cambiar su forma de alimentarse tiene que ir introduciendo las modificaciones paulatinamente. Hacerlo de golpe puede acabar con las buenas intenciones y la motivación con la que emprendemos la búsqueda de mejorar nuestra salud.

El primer paso que hay que dar, según Gámez es hacer una revisión de lo que tenemos en la despensa y la nevera: **debemos hacer desaparecer los alimentos menos saludables** (refrescos azucarados, embutidos, mantecas, rebozados para frituras, etc.) e ir sustituyéndolos por vegetales, frutas, legumbres, frutos secos y pescados.

Entonces, ¿qué alimentos deben estar incluidos en nuestro plan de alimentación? Rubén Bravo, experto en nutrición y gastronomía del **Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO)**, destaca al igual que Gámez los siguientes:



Las nueces y los frutos secos son una gran fuente de grasas saludables y fibra.



Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra.



Las opciones de grano integral, como la avena, el arroz integral y el trigo integral, son ricas en fibra y nutrientes.



El consumo de pescado azul es beneficioso para la salud cardiovascular, ya que ayuda a reducir el colesterol malo y a aumentar el colesterol bueno.



El consumo de lácteos es beneficioso para la salud ósea, ya que ayuda a aumentar la densidad mineral ósea y a reducir el riesgo de fracturas.