



Por Dra. Julia Salinas Ducker, Médico especialista en Nutrición.

La Nutrición es el proceso por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para funcionar bien, tener energía, prevenir deficiencias y enfermedades. Una dieta adecuada no sólo depende de la cantidad de los alimentos que consumimos, sino también de su calidad.

## DEBE SER:

# 1

**COMPLETA:** cada comida principal del día (desayuno, comida y cena) debe incluir por lo menos 3 grupos de alimentos: productos de origen animal, cereales, frutas y verduras, lácteos, grasas, etc.

# 2

**VARIADA:** ningún grupo de alimentos brinda, por sí solo, todos los nutrientes que necesitamos, así que debemos seleccionar distintos tipos para asegurar un aporte adecuado de nutrientes; eso hace atractiva la alimentación, por la mezcla de texturas, sabores, etc.

# 3.

**SUFICIENTE:** es importante no comer de más o de menos. La cantidad de las porciones varía con la edad, actividad física, sexo, estatura,

**¿QUE Y CUANTO DEBEMOS COMER PARA ESTAR SANOS? AQUÍ TIENES UNA GUÍA COMPLETA PARA LLEVAR, A PARTIR DE HOY, UN ALIMENTACIÓN BALANCEADA.**

# 4

**EQUILIBRADA:** todos los nutrientes deben guardar cierta proporción entre sí, no debemos alimentarnos sólo con carbohidratos o con proteínas, debemos tener porciones de cada grupo.

# 5.

**INOCUA:** tomar medidas de salud, como lavarse las manos, desinfectar frutas y verduras, checar la caducidad de los alimentos preparados, mantener los alimentos refrigerados o a la temperatura adecuada, etc.

## TIPOS DE ALIMENTOS

**CARBOHIDRATOS:** son la principal fuente de energía y nutren al cerebro. Los carbohidratos simples proveen energía, pues se absorben rápidamente en el intestino y los podemos encontrar en la **fruta** (fructosa), **leche** (lactosa), **dulces** y **azúcar** (sacarosa). Los carbohidratos complejos tienen **fibra** y **almidón**; son útiles en la dieta porque prolongan la sensación de saciedad y se encuentran en los **granos**, **tubérculos** y **harinas integrales**.



**PROTEÍNAS:** construyen y reparan tejidos, hormonas, neurotransmisores, anticuerpos, etc. Las de origen animal se obtienen de la **leche**, **carne**, **pollo**, **huevo**, **queso**, **yogur**, etc., y las de origen vegetal se encuentran en **leguminosas** y semillas como **soya**, **nueces** y **almendras**.



**GRASAS:** a pesar de encontrarse satanizadas, ayudan a que el cuerpo produzca hormonas y que metabolice ciertas vitaminas como A, D, E y K. Las encontramos en aceites vegetales, **nueces** y **cacahuates**, **aguacate**, **mantequilla**, **mayonesa**, etc.



**AGUA:** se usa para que el organismo realice todos sus procesos; transporta nutrientes y ayuda a mantener la temperatura corporal.



Todos los alimentos cumplen una función en el organismo y por eso todos son importantes, la clave es equilibrarlos.



Una comida balanceada debe contener por lo menos **3 grupos** de alimentos distintos.

### CANTIDADES

Una dieta equilibrada (para personas sin enfermedades agregadas) debe contener:

<b>60%</b>	Carbohidratos
<b>25%</b>	Proteínas
<b>15%</b>	Grasas
<b>1.5 a 2</b>	lts de agua

De las calorías totales del día, hay que consumir:

<b>25%</b>	Desayuno
<b>10%</b>	Colación matutina
<b>30%</b>	Comida
<b>5%</b>	Colación vespertina
<b>30%</b>	Cena

## ENCHILADAS FINGIDAS

**Ingredientes**  
para 2 personas

1 manojo de cilantro  
2 chiles verdes  
5 tomates  
1/4 de cebolla picada  
Sal  
6 rebanadas de jamón de pavo  
Aceite  
250 grs de pollo cocido deshebrado  
100 grs de queso Oaxaca deshebrado  
Crema baja en grasa al gusto  
Queso blanco rallado al gusto

**LAVA**  
y desinfecta el cilantro, los chiles y los tomates. Licúa a velocidad media junto con la cebolla y sal al gusto.  
**COLOCA**  
la mezcla en una olla para que se caliente; una vez que hierva, retira del fuego. Reserva.

**ASA**  
el jamón con un poco de aceite.  
**COLOCA**  
3 rebanadas en cada plato, como tortillas. Rellena con el pollo y un poco de queso Oaxaca. Baña en la salsa, decora con la crema y el queso.  
**METE**  
al microondas por 30 segundos para que se gratine el queso. Sirve espolvoreadas con cebolla picada y queso blanco rallado.

