



Para que unha dieta sexa saudable, cómpre que estea equilibrada, é dicir, que subministre os nutrientes enerxéticos, estruturais e funcionais necesarios e na proporción axeitada, proporción que varía en función de, o sexo, a actividade física realizada e os estados fisiolóxicos (embarazo, lactación, convalencia dunha enfermidade, etc).

Existen unha serie de recomendacións xerais para seguir unha dieta equilibrada:

- **Diversificar os alimentos** que se inxiren. É aconsellable tomar un 15% de alimentos proteicos, tanto de orixe animal como vexetal, e incluír nutrientes enerxéticos procedentes de diversas fontes ( entre un 55% de glicidos e un 30% de graxas). Numerosos expertos en nutrición recomendan a distribución de alimentos que se asoma na pirámide alimentaria.
- Realizar **varias comidas ao día**, non moi abundantes, en lugar dunha ou dúas moi copiosas. Desta forma facilítase a dixestión e absorción dos nutrientes. O almorzón, a primeira comida do día, ten que ser abundante para aportar os nutrientes necesarios para a xornada.
- Tomar alimentos **vexetais frescos** que cubran os requerimentos de vitaminas.
- Evitar os alimentos precociñados e excesivamente refinados (pratos preparados, conservas, etc), xa que na súa elaboración perderon moitos dos nutrientes. En cambio, resulta aconsellable consumir, por exemplo, cereais

## Dieta equilibrada

integrais, que conservan as vitaminas, os sales minerais e a fibra que se perden no produto refinado.

- Incluir **graxas insaturadas** nunha proporción adecuada e reducir o consumo de alimentos ricos en graxas saturadas e colesterol, coa fin de previr a aparición de enfermidades cardiovasculares graves que afecten ao aparato circulatorio (infarto, aterosclerose, trombose, etc.). As graxas insaturadas deben supoñer, como mínimo, a metade do total de graxas incluídas diariamente na dieta, e a inxesta de colesterol non debe superar os 300 mg/día.
- Consumir a diario alimentos ricos en fibra (recoméndase, como mínimo, 25 g de fibra ao día).

A representación dunha dieta equilibrada facíase a través *da pirámide dos alimentos*.



Agora non se considera a recomendación máis axeitada. Saberías explicar as razóns?