

5. ALIMENTACIÓN

UNA VIDA FELIZ COMIENZA POR EL PLATO

NUTRICIÓN Y ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de la vida en la que suceden cambios importantes, tanto en los aspectos físico y fisiológico (pubertad), como en los aspectos social y emocional. En este periodo los jóvenes crecen rápidamente y alcanzan 50% del peso definitivo, 25% de la talla y 50% de la masa del esqueleto. Además, los hombres aumentan la masa muscular y las mujeres la proporción de grasa corporal. Todos estos cambios hacen que las necesidades energéticas y nutricionales de los jóvenes aumenten, lo que se traduce en un apetito feroz.

Por otra parte, la adolescencia es una etapa en la que los muchachos buscan ser independientes de la familia y empiezan a pasar más tiempo fuera del hogar. Este fenómeno y la enorme publicidad a la que están expuestos los vuelve más vulnerables al consumo de bebidas gaseosas y alimentos poco saludables como pasteles, helados, bebidas azucaradas, frituras, etcétera.

Es importante que la alimentación de los chicos sea la apropiada para favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo. La adolescencia puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente a los muchachos para una vida adulta más sana.

NUTRICIÓN Y VIDA

Los seres vivos requieren energía (combustible) para realizar sus funciones biológicas, las cuales representan trabajo. Algunos organismos, como las plantas, la toman del Sol. Los seres humanos y el resto de los animales, la obtienen de sustancias que ingresan a su interior, y para ser utilizadas pasan por varios procesos de transformación.

Por otro lado, los organismos vivos están formados por agua y una serie de sustancias simples y complejas, como las proteínas, los ácidos nucleicos y los minerales, entre otras. Para mantener en buen estado la estructura y el funcionamiento del organismo, las células y los tejidos deben renovarse de manera constante y repa-

rarse cuando es necesario. Para esto, se requieren ciertos compuestos a fin de fabricar las sustancias que mencionamos antes.

Además, las funciones vitales de los organismos se dan por medio de miles de reacciones químicas a las que llamamos metabolismo, el cual demanda la presencia de ciertas sustancias conocidas como catalizadores. Éste es un proceso que empieza en el momento de la concepción y termina cuando morimos, y sólo puede realizarse si se cuenta con las sustancias necesarias.

Las sustancias que funcionan como combustible, aquellas que forman la estructura de los organismos o bien las que participan en el metabolismo, se conocen como nutrimentos.

Cada célula del organismo necesita nutrimentos para vivir. Éstos se encuentran en los alimentos formando compuestos químicos, como almidones, azúcares, proteínas, grasas, fibras y sales, entre otros. Durante la digestión estos compuestos se rompen para liberar los nutrimentos, y puedan ser absorbidos, pasar a la circulación y llegar a las células.

De acuerdo con su composición química, los nutrimentos se clasifican en: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales.

Según la Organización Mundial de la Salud, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada, combinada con ejercicio físico regular) es un elemento fundamental para la salud. En la nutrición humana intervienen distintos factores; por ejemplo, el biológico (el hambre, el sentido del gusto, etc.), el psicológico (el estado de ánimo, el estrés, la culpa, etc.), el sociológico (la cultura, la familia, compañeros de trabajo), el económico (costo, disponibilidad en el mercado, ingresos, etc.), por mencionar algunos.

El Plato del Bien Comer

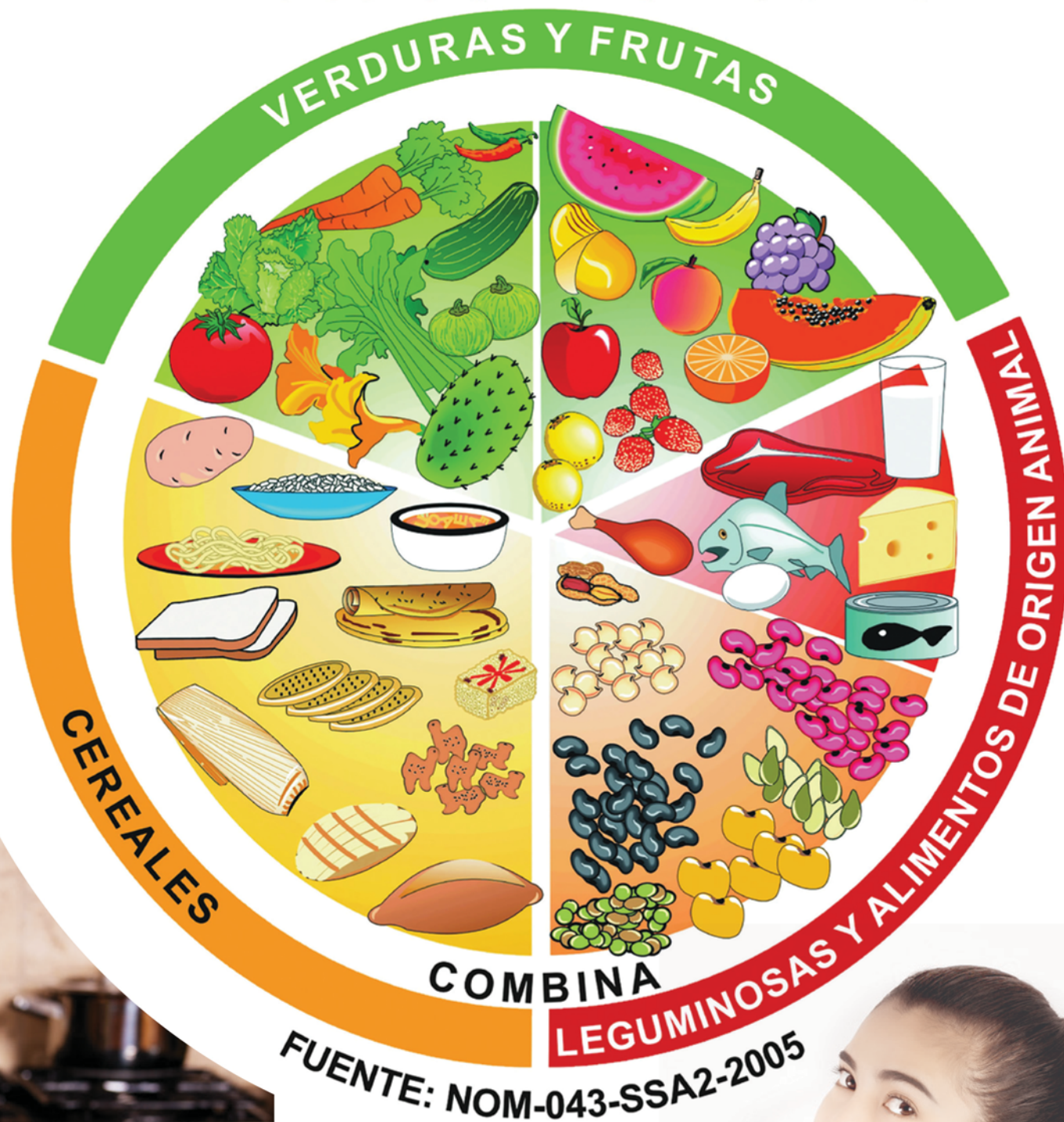
LA ALIMENTACIÓN COMO BASE DE LA SALUD

Una alimentación sana ayuda a prevenir la mala nutrición (desequilibrios por carencia o exceso de nutrientes) y permite mantener nuestro organismo en funcionamiento óptimo, además de disminuir el riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y enfermedades crónico-degenerativas como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

La dieta es el conjunto de alimentos y platillos consumidos por una persona en un día. Una alimentación sana requiere que la dieta sea correcta y ésta depende de las necesidades de cada persona, como pueden ser: edad, sexo, hábitos de vida y alimentarios; nivel de actividad física, contexto cultural, alimentos disponibles localmente, etc. Sin embargo, los principios básicos de la dieta correcta son siempre los mismos: suficiente, completa, equilibrada, variada, inocua y adecuada.

DIETA CORRECTA Y GRUPOS DE ALIMENTOS

Una dieta adecuada a nuestras necesidades nos permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Para que esto ocurra se debe incluir en cada comida alimentos de los tres grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, así como leguminosas y alimentos de origen animal.



Se debe procurar que en cada comida se consuman alimentos diferentes de cada grupo. Para tener una alimentación adecuada y consumir los alimentos que aporten las cantidades suficientes de nutrientes que nuestro cuerpo requiere, se recomienda realizar tres comidas principales a lo largo del día y, de ser necesario, dos colaciones saludables entre las comidas principales.

FRUTAS Y VERDURAS

Las verduras (acelgas, chícharos, jitomate, chayote, zanahoria, betabel, berenjena, brócoli, etc.) y las frutas (aguacate, guayaba, papaya, melón, toronja, mandarina, manzana, etc.) constituyen una fuente importante de vitaminas y minerales, así como de fitoquímicos (como los antioxidantes) y fibra dietética. Las vitaminas son nutrientes esenciales para los procesos básicos, como la conversión de alimentos en energía, el crecimiento y la reparación de los tejidos, la prevención de enfermedades crónicas degenerativas e, incluso, procesos de envejecimiento. Los minerales son elementos inorgánicos que forman parte de algún órgano o elemento de nuestro cuerpo, como el hierro en la sangre o el calcio en los huesos, y junto con las vitaminas son necesarios para las funciones esenciales de nuestro organismo.

Los nutriólogos recomiendan ingerir al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras al día (en el caso de adolescentes entre siete u ocho), procurando la variedad de colores (verde, blanco, amarillo, naranja, rojo, morado-azul). Esto es fundamental porque cada color se asocia a fitoquímicos y micronutrientes diferentes.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Los cereales (trigo, arroz, maíz, avena, amaranto, etc.) y los tubérculos ricos en almidón (papa, camote, yuca, etc.) constituyen la principal fuente de hidratos de carbono y, por lo tanto, de energía. Estas macromoléculas son transformadas por nuestro organismo en glucosa, la cual después de ser absorbida en el intestino pasa al torrente sanguíneo. Cuando su concentración aumenta en la sangre, el páncreas libera una hormona denominada insulina, que permite la entrada de la glucosa a las células del cuerpo. La digestión, absorción y utilización de los hidratos de carbono es muy eficiente, razón por la cual son considerados la fuente de energía más importante del organismo. Los más recomendables pueden obtenerse de granos enteros, que además aportan vitaminas, minerales y fibra dietética.



2



3



De acuerdo con la velocidad con que se absorben, existen dos tipos de hidratos de carbono:

- **Simple:** se caracterizan por una rápida absorción y poca saciedad. Algunos provienen de alimentos que forman parte de una dieta saludable, como las frutas (fructosa) o la leche (lactosa). Sin embargo, la mayor ingestión de azúcares en las dietas occidentales es por el consumo de productos en los que los azúcares son añadidos en exceso (azúcar de mesa o sacarosa, jarabe de maíz, etc.). La miel de abeja, si bien tiene cualidades valiosas, forma parte del grupo de los azúcares añadidos que deben consumirse con moderación. Para reducir la ingestión de azúcares añadidos se recomienda evitar el consumo de productos industrializados, como las bebidas azucaradas (refrescos, néctares, leches saborizadas y helados).

- **Complejos:** se caracterizan por absorberse lentamente y brindar mayor saciedad, sobre todo si provienen de fuentes integrales o de grano entero (tortillas de maíz, arroz integral, amaranto, avena, pan integral). Éstos aportan fibra dietética, la cual favorece la digestión adecuada de los alimentos y retarda la absorción de hidratos de carbono. Por tanto, se evita tener altos niveles de azúcar en la sangre y que la insulina no se incremente de manera súbita, lo cual disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

El consumo de pastelitos, pan dulce, galletas de harina refinada y otros postres, aporta hidratos de carbono que carecen de fibra dietética,

además de que casi siempre contienen azúcar añadida, por lo cual su consumo debe evitarse y preferir productos de tipo integral.

Un exceso de hidratos de carbono en la dieta puede traducirse en aumento de peso y en el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas, sobre todo si se consumen productos con alto contenido de azúcares añadidos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de azúcares añadidos no debe superar 35 gramos diarios (seis cucharadas cafeteras).

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Las leguminosas (frijol, lentejas, garbanzo, haba y soya, entre otras), las oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras y pistaches, por ejemplo) y los alimentos de origen animal (res, pollo, cerdo, pescado, mariscos, leche, queso, yogurt, huevo) se caracterizan por ser la principal fuente de proteína. Las proteínas son macromoléculas que desempeñan un papel fundamental para la vida, pues forman parte esencial de la estructura de células, órganos y tejidos.

También intervienen en todos los procesos biológicos del organismo. Además de aportar proteínas, este grupo de alimentos es



una buena fuente de vitaminas, minerales y grasas.

La deficiencia de proteínas en la dieta tiene como consecuencia el cansancio, bajo tono muscular, poca resistencia ante infecciones y debilitamiento en uñas, piel y cabello. Por el contrario, comer demasiados productos de origen animal ocasiona un exceso de proteínas en el organismo, lo que aumenta el riesgo de ciertas enfermedades, como las renales.

El consumo de leguminosas como fuente de proteínas es muy recomendable, ya que aportan a la dieta fibra dietética y fitoquímicos para la prevención de enfermedades. Otra ventaja es que su consumo representa un menor gasto económico en comparación con las de origen animal. Además, la producción de leguminosas tiene un impacto ambiental mucho menor que la producción de ganado.

Es preferible que los alimentos de origen animal que se consuman sean carnes magras, es decir, sin grasa, y lácteos semi o descremados. De esta manera se garantizará que no haya un consumo excesivo de grasas saturadas, las cuales no deben aportar más de 7% del requerimiento energético diario. En cambio, debe fomentarse el consumo de fuentes de grasas saludables, como el pescado (atún, sardina, salmón) y las oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras), que aportan ácidos grasos de la serie omega 3, los cuales son esenciales para la vida. El consumo excesivo de carnes rojas y sus derivados aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.



NECESIDADES ALIMENTICIAS DE LOS ADOLESCENTES

Si bien todos los nutrimentos son importantes, durante la adolescencia es importante poner particular atención en el hierro, el calcio y el zinc.

El hierro es necesario para una adecuada producción de hemoglobina en la sangre, la cual transporta el oxígeno requerido por las células del organismo. En la adolescencia se requiere más hierro debido al crecimiento de los tejidos corporales y al aumento en el volumen sanguíneo. En las mujeres es necesario también para reponer las pérdidas de sangre durante la menstruación.

La deficiencia de hierro puede dar lugar al desarrollo de cuadros de anemia, lo que se refleja en cansancio y debilidad, así como deterioro de la capacidad de aprendizaje. Los especialistas recomiendan que la ingestión diaria de hierro sea de 22 mg al día para los adolescentes mexicanos.

El hierro se obtiene de carnes rojas, huevo, mariscos, leguminosas, verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, berros, etc.), chiles secos y otros. El hierro se absorbe mejor si su consumo se acompaña de fuentes de vitamina C, como las salsas de tomate, la guayaba o el agua de limón. Esto es importante sobre todo para las fuentes de hierro de origen vegetal.

En el caso del calcio, hay una necesidad adicional de este mineral durante la pubertad, etapa en la cual se alcanza la mayor densidad ósea. Si la demanda no es cubierta, existe un mayor riesgo de presentar osteoporosis en la vida adulta.

Los especialistas recomiendan que la ingesta diaria de calcio sea de 1300 mg al día para los adolescentes mexicanos.

El calcio se obtiene de las tortillas elaboradas con maíz nixtamalizado, de la leche y sus derivados y de sardinas y charales, entre otros.

El zinc es otro nutrimento inorgánico importante durante la pubertad, ya que es indispensable para el crecimiento, la mineralización ósea, la maduración sexual y la síntesis de los ácidos nucleicos y proteínas. Su deficiencia se puede manifestar en pérdida de peso e infecciones como gripas y diarreas. El zinc se obtiene del pescado, carnes en general, lácteos, nueces y leguminosas (frijol, alubias, lentejas).

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

- La alimentación debe ser variada: el organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano. Ningún alimento contiene todos los nutrientes, de manera que no conviene comer siempre lo mismo.
- Consumir frutas y verduras: éstas contienen nutrientes que ayudan a mantener el cuerpo sano.
- Consumir alimentos ricos en carbohidratos. La mitad de la alimentación de un adolescente deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo, cereales integrales, papas, yuca y legumbres. No de dulces, caramelos ni chocolates.

La deficiencia de hierro puede dar lugar al desarrollo de cuadros de anemia, lo que se refleja en cansancio y debilidad, así como deterioro de la capacidad de aprendizaje.



ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS

Para que los jóvenes comprendan la importancia de una alimentación adecuada, es necesario que sepan qué son los nutrientes. El maestro puede solicitar a sus estudiantes que reflexionen en torno a la alimentación. Para ello investigarán qué son las proteínas, grasas y vitaminas, los hidratos de carbono y minerales, así como el agua; cuál es su función, cómo se obtienen y la importancia que tienen para nuestra salud.

Asimismo, es importante que los alumnos se den cuenta que debe existir un equilibrio entre las calorías que ingieren y las calorías que gastan al realizar sus actividades diarias (gasto calórico).

Para que conozcan si están consumiendo las calorías necesarias para estar saludables, se les recomienda que calculen las calorías que consumen en su alimentación diaria y las que gastan.

Las calorías que ingieren en un día se calculan anotando todos los alimentos que consumen y sumando su valor calórico (usando las tablas de referencia). Los valores corresponden a 100 gramos. También puedes consultar: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias>

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL		KILOCALORÍAS
atún en aceite		130
camarón cocido		32
pechuga de pollo sin piel		44
queso panela		65
queso Oaxaca		82
sierra ahumada		50
hamburguesa de res		71
longaniza		70
moronga		72
sesos de ternera		65
chicharrón de cerdo		89
sardinas en aceite		113
huevo		162
chorizo		63
pollo rostizado		87
bistec		176

CEREALES Y TUBÉRCULOS		KILOCALORÍAS
amaranto tostado		83
arroz blanco		80
atole de maíz		110
avena cocida		88
camote con miel		59
elote blanco cocido		68
galletas de animalitos (6 pzas)		67
galletas marías (5 pzas)		100
galletas saladas (4 pzas)		69
hot cake (1 pza)		90
palomitas		84
papa		77
tamal verde		176
telera		180
tortilla de harina		88
tortilla de maíz		77

FRUTAS Y VERDURAS		KILOCALORÍAS
champiñón		34
calabaza		23
chayote		31
chile jalapeño		27
flor de calabaza		13
jitomate		21
lechuga		25
nopal		26
romeritos		36
salsa mexicana		31
agua de coco		64
ciruelas		52
durazno amarillo		51
capulín		73
mamey		58
mango manila		90
naranja		70
papaya		54
plátano tabasco		90
sandía		51
tamarindo		57
tejocote		51
toronja		37
tuna		26
zapote		64

- Comer regularmente. El cuerpo necesita disponer de energía a cada instante. Al levantarse después de pasar toda la noche sin comer, el nivel de energía es muy bajo, de manera que conviene tomar un buen desayuno. También se deben acostumbrar la comida y la cena, así como un refrigerio a media mañana y otro a media tarde.

- No hay alimentos buenos o malos. El equilibrio y la variedad son clave para tener una buena alimentación que ayude a mantener una buena salud.

HIDRATACIÓN ADECUADA Y CONSUMO DE BEBIDAS SALUDABLES

Se debe consumir suficiente agua potable, que es un elemento esencial para la vida. Sus principales funciones son: mantener la temperatura

corporal, transportar los nutrimentos a las células y eliminar los desechos del organismo. Se estima que debemos ingerir de seis a ocho vasos de agua al día.

Se debe preferir el consumo de agua potable por encima de cualquier otra bebida, ya que no aporta calorías. Los jugos y aguas de fruta aportan una cantidad importante de azúcares, además de que no proporcionan la fibra que puede obtenerse de la fruta al ser ingerida de manera completa. Por esto se recomienda no consumir más de medio vaso de jugo al día.

Los refrescos, jugos artificiales y otras bebidas endulzadas aportan muchos azúcares añadidos que aumentan el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónico-degenerativas, por lo que no se recomienda su consumo.

UN EXPERTO ACONSEJA

M. EN C. MARÍA DEL ROCÍO FERNÁNDEZ SUÁREZ

DIETA TRADICIONAL MEXICANA: UN TESORO INVALUABLE

Los mexicanos heredamos una de las tradiciones culinarias más valiosas, y no es casual que la cocina tradicional mexicana, que tiene como base al maíz, haya sido considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad desde 2010 por la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco).

La dieta tradicional mexicana, que se derivó del mestizaje de la cultura alimentaria mesoamericana con la hispanoárabe y otras, no sólo se caracteriza por su variedad, riqueza sensorial y refinamiento, sino por su alto valor nutrimental y el destacado aporte de sustancias con un importante papel en la prevención de enfermedades.

En particular, la tradición mesoamericana se distingue por el consumo abundante de una amplia variedad de verduras y frutas, la ingestión suficiente de cereales integrales y tubérculos, y el consumo muy moderado de alimentos de origen animal. Entre sus numerosos elementos encontramos: maíz, frijol, amaranto, chíca, camote, calabaza, chilacayote, tomate, jitomate, quelites, chiles, aguacate, nopal, flores diversas, guayaba, papaya, mamey, zapote, ciruela, caca-huate, cacao, vainilla, insectos, pescados y aves.

Este tipo de alimentación perduró hasta hace unos 35 años, cuando las prevalencias de sobre-

peso y obesidad no eran alarmantes; tampoco existía, como ahora, una amplia disponibilidad de alimentos demasiado procesados y ricos en harinas refinadas, azúcares, grasas y sodio. Sin duda, retomar la dieta tradicional mexicana es esencial para combatir la mala nutrición que afecta hoy en día a la población de nuestro país.

Además, esta dieta es compatible con los sistemas sustentables de producción local de alimentos, como la milpa mesoamericana. Esto es de gran importancia ante un panorama complejo de crecimiento poblacional, pobreza, cambio climático, pérdida de suelos agrícolas y ecosistemas.

Un delicioso tlacoyo de frijol con nopales siempre será una mejor opción para nuestra salud que una típica hamburguesa de carne de res. Nos convencerá más la primera opción si, además, consideramos que mientras un kilogramo de frijol requiere alrededor de 50 litros de agua para su producción, la misma cantidad de carne de res implica un gasto de hasta 13 000 litros de agua (¡260 veces más!).

En definitiva, el cuidado de nuestra salud y del planeta que habitamos también se encuentra en nuestro plato. ¡Elijamos el que nos ofrece nuestra dieta tradicional mexicana!



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LA CIENCIA, UNAM

Dr. César A. Domínguez Pérez-Tejada
Director General de Divulgación de la Ciencia

L.C.C. Ángel Figueroa Perea
Director de Medios

Lic. Rosanela Álvarez Ruiz
Subdirectora de Medios Escritos

Mtro. Alfonso Andrés Fernández Medina
Subdirector de Información

Mat. Consuelo Doddoli de la Macorra
Responsable Técnico

ASESORES

Dr. José Antonio Pérez Islas
Coordinador General del Seminario de la Juventud, UNAM

María del Rocío Fernández Suárez
Ingeniera en Alimentos y Maestra en Ciencias Bioquímicas
Consultora en Nutrición y Química de Alimentos

Este cartel fue financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT)

DISEÑO

Miguel Marín / Alberto Cuéllar Domínguez

Idea original: L.C.C. Ángel Figueroa Perea

CIENCIA PARA CHAVOS

5. ALIMENTACIÓN

¡CHECA LO QUE COMES!



¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES SIENTEN UN HAMBRE FERÓZ?

Como te habrás dado cuenta, la adolescencia es un periodo de muchos cambios. Entre otras cosas, durante esta etapa crecerás rápidamente y alcanzarás tu peso definitivo. Además, los hombres aumentan la masa muscular y las mujeres la proporción de grasa corporal. Todos estos cambios hacen que tus necesidades energéticas y nutricionales aumenten, lo que se traduce en mucha más hambre.

Una alimentación apropiada te ayuda a tener un crecimiento y desarrollo adecuados. La etapa de la adolescencia es una oportunidad de prepararte nutricionalmente para una vida adulta saludable.



SIN AZÚCAR, ES MEJOR

La mayoría de los mexicanos consumimos demasiada azúcar. El 85% de las mujeres y 71% de los hombres adolescentes la consumen en exceso en bebidas y alimentos procesados, refrescos, jugos, néctares y tés embotellados, por ejemplo, son la principal fuente de azúcares añadidos.

60 gramos o más de azúcar en **1** REFRESCO DE 600 mililitros = **12** cucharadas de azúcar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo diario de azúcar no debe de exceder las seis cucharadas cafeteras.

El azúcar que consumimos diariamente se encuentra principalmente en bebidas y alimentos con bajo valor nutricional. A éstos, se les agregan azúcares durante su fabricación y resultan muy dañinos para la salud.

LA DIETA SANA

Una alimentación sana es fundamental para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, padecimientos cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

- Una dieta adecuada con tus necesidades debe incluir en cada comida alimentos de los tres grupos:
- 1) frutas y verduras;
 - 2) cereales y tubérculos;
 - 3) leguminosas y alimentos de origen animal.

Es importante realizar tres comidas principales a lo largo del día, y de ser posible dos colaciones saludables entre las comidas principales.

EL AGUA ES INDISPENSABLE PARA EL ORGANISMO

El consumo del vital líquido ayuda a evitar enfermedades y mantener el peso ideal. Además, interviene en diversas funciones:

- Transporta los nutrientes hacia las células.
- Elimina del organismo los desechos y sustancias tóxicas a través de la orina y el sudor.
- Lubrica. Por ejemplo, las lágrimas que humedecen nuestros párpados para que se abran y cierren.



CLAVES PARA CONTROLAR EL PESO

La práctica de alguna actividad física es recomendable para mantener un peso adecuado, además de que te hace sentir anímicamente mejor.

Más allá de controlar el peso, el ejercicio mejora la capacidad pulmonar, regula la ansiedad e incrementa el flujo de sangre a muchos órganos del cuerpo. Disminuye el riesgo de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y previene la aparición de hipertensión arterial y diabetes.

¡AGUAS CON LA DIETA!

Seguramente habrás escuchado sobre las dietas que ofrecen perder varios kilos de peso de manera rápida y "sin esfuerzo".

Estas "dietas milagro" consisten en consumir alimentos con un solo tipo de nutriente; por ejemplo, dietas ricas en grasa (chorizo, jamón, leche entera, chocolates, etc.) y pobres en carbohidratos (cereales, frutas, pastas, papas, etc.), o dietas ricas en carbohidratos y bajas en grasa y proteínas (huevo, carnes, pescado, lenteja, etc.).

¡Cuidado! aunque este tipo de dietas pueden parecer muy atractivas, si las sigues tu organismo puede sufrir consecuencias dañinas como el "efecto rebote" (recuperar el peso perdido rápidamente), además de vómito, diarrea, ansiedad, bulimia e incluso en ocasiones la muerte.

¿ENERGÍA... PARA QUÉ?

Todos los seres vivos necesitamos energía; es decir, el combustible para respirar, movernos, conservar la temperatura adecuada, y para que el cuerpo realice las funciones necesarias para vivir.

Algunos seres vivos, como las plantas, toman la energía del Sol, mientras que los humanos y el resto de los animales la obtienen de los nutrientes contenidos en los alimentos.

Los nutrientes se clasifican en: proteínas, hidratos de carbono o carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.

¿POR QUÉ SUBIMOS DE PESO?

Las calorías son la cantidad de energía que nos proporcionan los alimentos. Cuando comes un alimento que contiene 200 calorías, ésta es la cantidad de energía que tu cuerpo recibe al ingerirlo.

El número de calorías que consumes debe ser igual al número de calorías que tu cuerpo utiliza. Si la ingesta de calorías es mayor que el gasto energético, el exceso se almacena en tu cuerpo en forma de grasa; entonces, aumentas de peso.

Los requerimientos calóricos para cada persona son distintos, debido al tipo de actividad que realiza, a su edad y estado de salud general.



- Refrescos, concentrados de jugos y demás bebidas altas en azúcar **Cero vasos**
- Jugo de fruta natural, leche entera, bebidas deportivas, bebidas alcohólicas **0-1/2 vasos**
- Bebidas sin calorías con endulzantes **0-2 vasos**
- Té y café sin azúcar **0-4 tazas**
- Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar **0-2 vasos**



Para adelgazar no tienes que comer menos... Necesitas comer CORRECTAMENTE

CUANDO ADELGAZAS RÁPIDAMENTE, NO PIERDES GRASA SINO MÚSCULO. ¡No existen fórmulas mágicas para bajar de peso! Lo aconsejable es perder máximo un kilo a la semana; debes hacer ejercicio y llevar una dieta equilibrada.