

DECÁLOGO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

En los niños es especialmente preocupante, pues su incremento también es notable, máxime considerando las consecuencias negativas que para la salud tiene el sobrepeso y la obesidad.

Hay que considerar que al prevenir la obesidad estaremos previniendo otras muchas enfermedades que son consecuencia de ésta.

En comparación con el resto de los países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. En Extremadura la prevalencia de obesidad es similar a la de las Comunidades Autónomas de nuestro entorno.

Existe lo que se denomina el Decálogo de la Alimentación Saludable, que ha demostrado su impacto positivo en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables:

- ✓ Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
- ✓ Los cereales (pan, arroz, pasta, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50 y el 60% de las calorías de la dieta.
- ✓ Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas, para que representen menos de un 10% sobre el total de calorías.
- ✓ Las proteínas deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
- ✓ Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
- ✓ Limitar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces, refrescos.
- ✓ Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 3 a 5 g/día, y promover el uso de sal yodada.
- ✓ Beber entre 1 y 2 litros de agua al día.
- ✓ Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio o centro de trabajo.
- ✓ Involucrar a todos los miembros de la familia con las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.