

La nutricionista Elvira Vidal da las claves para una dieta equilibrada

En la actualidad, muchos de los problemas de salud de las personas están asociados a déficit nutricionales en su alimentación. Mantener una dieta equilibrada y saludable, en este sentido, es indispensable para el desarrollo y mantenimiento del sistema inmunitario y para el buen funcionamiento de las distintas partes del organismo. Por eso, a continuación, la nutricionista Elvira Vidal Dinares da las claves para una dieta equilibrada

Los puntos de una dieta equilibrada y saludable según Elvira Vidal Dinares.

De acuerdo a Elvira Vidal, existen distintos mitos alrededor de la alimentación. Por ejemplo, están quienes sostienen que una dieta saludable requiere de la eliminación de los hidratos de carbono y las grasas. Estos mitos llevan a que muchas personas recurran a hábitos poco saludables en su alimentación.

En este sentido, algo que se debe tener en cuenta es que tanto las proteínas como las grasas y los hidratos de carbono son los que proporcionan la energía que el cuerpo necesita para funcionar. De lo que se trata es de controlar su consumo y de ingerir, además, las vitaminas y minerales que el cuerpo requiere. Por eso, Elvira Vidal da los siguientes puntos para una dieta saludable:

Incorporar frutas y vegetales

Una de las claves de toda alimentación saludable, explica Elvira Vidal, es la variedad en la alimentación. Mientras más variados sean los platos de todos los días, más posibilidades habrá de estar incorporando todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Dentro de esta variedad, es fundamental ingerir en gran cantidad diversos alimentos de origen vegetal, buscando reducir aquellos de origen animal. Los vegetales contienen hidratos de carbono, fibra y agua, como así también múltiples vitaminas y minerales, a la vez que no poseen grandes cantidades de grasa y no incluyen colesterol. Por eso, su incorporación a la alimentación diaria es fundamental.

Consumir alimentos en buena proporción

Si bien una de las principales claves de una alimentación equilibrada es incorporar todos los tipos de alimentos, lo cierto es que estos deben consumirse en proporciones adecuadas. En este sentido, lo que sugiere particularmente la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria es consumir:

Vegetales y hortalizas: 2 raciones al día

Frutas: 3 raciones al día

Pan, cereales, arroz y pastas: entre 4 y 6 raciones al día

Lácteos: entre 2 y 4 raciones al día

Huevos: entre 3 y 4 raciones a la semana

Legumbres: entre 2 y 4 raciones a la semana

Frutos secos: entre 3 y 7 raciones a la semana

Carnes magras: entre 3 y 4 raciones a la semana

Pescados y mariscos: entre 3 y 4 raciones a la semana

Hacer 5 comidas al día

En el ritmo de vida actual, explica Elvira Vidal, lo más común es saltarse comidas y hacer pocas pero en grandes cantidades. Sin embargo, lo mejor para una dieta saludable es reducir las porciones y hacer al menos 5 comidas al día, que se compongan de: desayuno, colación, almuerzo, merienda y cena. Esto, además, favorecerá la digestión de los alimentos requiriendo un menor esfuerzo del cuerpo para ello.

Moderar las porciones en todas las comidas

Siguiendo lo mencionado con anterioridad, la dieta debe poder aportar la cantidad de energía que el cuerpo necesita para funcionar. Esto varía de acuerdo a cada persona, por lo que es importante acudir a un nutricionista que pueda identificar las necesidades nutricionales de cada quien en particular.

Sin embargo, es necesario tomar en cuenta que el estómago es un músculo que va adaptando su

tamaño a la cantidad de alimentos que recibe. En este sentido, si las porciones en las comidas son grandes, este se expandirá y comenzará a requerir todo el tiempo mayores cantidades de alimentos para satisfacerse.

Beber suficiente líquido

Finalmente, de acuerdo a lo que explica la nutricionista Elvira Vidal Dinares, tomar una buena cantidad de agua todos los días es fundamental para una buena salud. Lo recomendable es tomar por lo menos 2 litros de agua por día, que estén divididos a lo largo de toda la jornada. Además, se recomienda evitar el consumo de mucha agua durante las comidas. Hay que tener en cuenta que cuando se habla de agua para hidratación no se está haciendo referencia a infusiones o a bebidas azucaradas o gaseosas, ya que estas no contribuyen a la misma.

Datos de contacto:

Pedro López Huerta
646234176

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>