



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 6. NUTRICIÓN Y SALUD NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Si queremos cuidar nuestra salud es necesario seguir una dieta adecuada a nuestras necesidades energéticas y con unos componentes que la hagan eficaz como preventiva de diversas patologías.
- Nuestra ingesta de agua debe ser suficiente, pues la insuficiencia favorece la deshidratación.
- Debemos favorecer la ingesta de carbohidratos complejos, de menores índices glicémicos, sobre la de los carbohidratos sencillos de mayor índice glicémico.
- El consumo adecuado de lípidos es una pieza esencial para nuestra salud. Debemos reducir al máximo la ingesta de ácidos grasos no saturados y favorecer la de insaturados, sobre todo ácidos grasos omega 3. Si es aficionado a consumir semillas, sustituya las de girasol por las de calabaza que poseen un cociente omega 6: omega 3 mucho más bajo. Controle la ingesta de colesterol sin obsesionarse por ello, ya que sólo un 20% del colesterol plasmático circulante no está determinado por el genotipo de cada individuo.
- Su ingesta proteica debe ser siempre suficiente y poseer un buen contenido de proteínas de alto valor biológico.
- Una dieta variada, equilibrada, rica en vegetales, verduras y frutas suele proporcionarnos todos los minerales y vitaminas que necesitamos. Si no los precisa específicamente no consuma suplementos de minerales y vitaminas.
- Sea consciente del significado del estrés oxidativo y que puede ser convenientemente combatido a través de una dieta adecuada.

- **Nuestro consumo de antioxidantes y antiinflamatorios en la dieta debe ser abundante y variado ya que poseen acciones diferenciadas y específicas y ninguno de ellos puede individualmente anular el estrés oxidativo.**
- **Debe seguir unas recomendaciones generales que son congruentes con la dieta mediterránea y que nos proporcionarán las biomoléculas esenciales que necesitamos así como los antioxidantes y antiinflamatorios que nos permitirán prevenir o luchar contra variadas patologías:**
 - **Consuma 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogurt, quesitos o queso fresco, de preferencia descremados o descremados.**
 - **Consuma diariamente 2 platos de verduras y 3 frutas.**
 - **Coma alubias, garbanzos, lentejas o guisantes al menos 2 veces por semana en sustitución de la carne.**
 - **Coma pescado como mínimo 2 veces/semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.**
 - **Consuma alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.**
 - **Reduzca su consumo habitual de azúcar y sal.**
 - **Beba suficiente agua (1,5-2 litros diarios).**
 - **Ante la sospecha de la existencia de una respuesta adversa o una intolerancia hacia cualquier alimento se debe acudir al especialista en busca de consejo y/o tratamiento adecuados.**

