



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

### Capítulo 2. ALIMENTOS EN RESUMEN...

#### LÁCTEOS

- La leche es un alimento de gran valor nutricional, Los derivados lácteos tienen un valor nutricional similar al de la leche de procedencia.
- La leche y los derivados lácteos son las principales fuentes de calcio en la dieta.
- Las leches desnatadas y semidesnatadas aportan menos cantidad de grasa saturada y energía.
- Los helados tipo crema, además de aportar grasa saturada, son productos de elevado contenido calórico.

#### CARNES

- Aportan proteínas de gran calidad.
- Las carnes rojas son más ricas en hierro que las blancas.
- El hierro de las carnes es de fácil absorción.
- La grasa de la carne es mayoritariamente saturada.
- Las vísceras tienen un mayor contenido de hierro y vitamina B12 que las carnes, pero son ricas en grasa saturada y colesterol.
- El hígado y los productos elaborados con él (patés de hígado) son una fuente abundante de vitaminas y hierro.

#### PESCADO

- El pescado aporta proteínas de elevado valor biológico, como la carne.
- La grasa del pescado es menos saturada y más beneficiosa para la salud cardiovascular.
- Los pescados azules tienen un alto contenido en los beneficiosos ácidos omega-3.

#### HUEVOS

- Los huevos son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico.
- La yema de huevo tiene un alto contenido de colesterol.

## LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y FRUTOS SECOS

- Las legumbres constituyen un alimento de elevado valor nutricional y nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.
- La patata contiene un elevado contenido en carbohidratos (almidón), en fibra, es una buena fuente de potasio y contiene una cantidad apreciable de vitamina C.
- Los frutos secos son una buena alternativa a proteínas y lípidos de origen vegetal.
- El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado cardiosaludables.
- Los frutos secos son, además, una fuente excelente de vitamina E antioxidante.
- Los frutos secos contienen bastante fibra vegetal, ayudan a regular el tránsito intestinal y a reducir los trastornos intestinales.

## FRUTAS

- Las frutas son alimentos muy ricos en determinadas vitaminas como las A y C así como en algunos minerales.
- Las frutas tienen un alto contenido en fibra.
- Las frutas deben ser constituyentes obligados de la alimentación.

## VERDURAS Y HORTALIZAS

- Las hortalizas y verduras son alimentos ricos en fibra, en determinadas proteínas y en algunos minerales.
- Es aconsejable el consumo de cierta proporción de verduras y hortalizas crudas para evitar las pérdidas de vitaminas por cocinado.



## CEREALES Y AZÚCAR

- En una dieta equilibrada debe estar presente el pan.
- Las pastas, por ser una buena fuente de hidratos de carbono y por su gran aceptabilidad, pueden sustituir en la dieta a otros alimentos ricos en estos nutrientes.
- El arroz, al igual que las pastas, son una buena fuente de carbohidratos, y el valor nutricional de los platos cocinados se puede completar con los de los otros alimentos utilizados en su elaboración.
- Los cereales del desayuno, dado que están enriquecidos con vitaminas y minerales y que se ingieren con leche, suponen un aporte de alimentos de apreciable valor nutricional.
- El consumo de productos de pastelería y bollería debe moderarse, ya que estos alimentos tienen un alto valor energético y un valor nutricional bajo.

## GRASAS

- La ingesta moderada de grasa es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

- El consumo excesivo de grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial) puede aumentar el nivel de colesterol de nuestro organismo y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Las grasas insaturadas (aceites de origen vegetal, pescado, aceite de oliva virgen) pueden ser eficaces para reducir el nivel de colesterol y triacilgliceroles, y son una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares.

### **BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

- El vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales.
- El consumo moderado de vino y cerveza –y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica (sidra y cava)- puede ejercer efectos favorables sobre la salud.

### **DIETAS EQUILIBRADAS**

- Para poder considerarse equilibrada una dieta debe contener una adecuada proporción de alimentos ricos en nutrientes energéticos y de alimentos que contengan materiales estructurales y reguladores, de manera que suplan nuestras necesidades.
- Las tablas de recomendaciones de raciones de los diversos grupos de alimentos, las pirámides alimenticias y los bancos de datos sobre composición de alimentos nos permiten poder elaborar múltiples y variadas dietas equilibradas.

Fundación de Estudios Médicos  
de Molina de Segura