



## Mantener una sana alimentación *promueve una buena nutrición*

### ¿Qué es la nutrición?

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Hace referencia a la acción de aprovechar los nutrientes obtenidos de los alimentos.

### ¿Por qué es importante una buena nutrición?

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Los nutrientes en general son:

- Macronutrientes: Proteínas (carnes, huevos, lácteos) carbohidratos (cereales) y Grasas (origen animal y vegetal)
- Micronutrientes: vitaminas (frutas y verduras), minerales (legumbres y verduras), oligoelementos.
- Todos, sin excepción, son necesarios en la alimentación diaria

### ¿Qué es la malnutrición?

Por malnutrición se entienden las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona.

El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones:

- La desnutrición
- El sobrepeso, la obesidad

### Cifras de malnutrición:

- 49,5% de niños en el mundo sufren de desnutrición aguda o inanición. (Informe SOFI 2019)
- 59,6% de las personas mayores de 18 años se ven afectadas por el sobre peso.
- 13% es el promedio de obesidad. (1 de cada 8 adultos) (Informe SOFI 2019)

### Consecuencias de malnutrición:

- Aumenta el riesgo ante infecciones, enfermedades metabólicas y el cáncer, altera el desarrollo físico y mental, reduce la productividad y la calidad de vida.
- La malnutrición aumenta las enfermedades y las muertes prematuras.

## Tips para una buena nutrición y alimentación balanceada:

- Tener una alimentación variada que incluya frutas y verduras, proteínas y carbohidratos.
- Tener en cuenta el tamaño de las porciones, las cuales deben estar de acuerdo con las necesidades de cada persona.
- La mejor bebida para hidratarnos es el agua.
- Evitar el exceso de sal y azúcares
- Se deben tener 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y 2 entre comidas.
- La proporción debe ser carbohidratos 50%, proteína 35% y grasas 15%, con 5 porciones de frutas/verduras al día.
- Los frutos secos y aceite de oliva son excelentes para la salud ya que elevan las grasas “buenas” y proveen valiosos antioxidantes.
- Evitar frituras, paquetes, jugos artificiales y similares.

En caso de que se tengan condiciones patológicas específicas, pueden ser necesarias variaciones en el modelo de nutrición. En estas circunstancias consulte con su médico (nutricionista) para que le asesore un plan. De ninguna manera se recomiendan dietas mágicas o que busquen cambios drásticos (ej. Ayuno intermitente, dieta cetogénica, dieta Hollywood, Atkins, etc.); esta consideración tiene especial énfasis en personas que tienen condiciones de salud que pueden resultar gravemente afectadas por el modelo de nutrición.

Nutrirse bien es agradable,  
variado y delicioso;  
no tiene por qué ser  
aburrido ni pasar hambre.  
Un asesoramiento  
por profesionales idóneos  
puede ayudarle a mejorar y  
conseguir objetivos  
particulares.

