



## ¿En qué consiste una alimentación equilibrada? Campaña: Día mundial de la alimentación.

---

LA GARBANCITA ECOLÓGICA :: 13/10/2011

‘En defensa del consumo responsable agroecológico, la seguridad y la soberanía alimentaria’

Actualmente, en gran parte del mundo, las enfermedades crónicas degenerativas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis...) están en constante aumento. Se considera que aproximadamente un tercio de los factores implicados en éstas, están relacionados con la dieta. Por ello, la dieta equilibrada deberá ser: saludable, nutritiva, adecuada a nuestros gustos y preventiva de enfermedades degenerativas.

Una alimentación equilibrada o “saludable” es la que permite a cualquier individuo:

Mantener un óptimo estado de salud, desarrollar las distintas actividades de su vida diaria y prevenir o combatir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.

Siguiendo estas pautas hay muchas prácticas dietéticas que pueden considerarse adecuadas. Las experiencias alimentarias son una consecuencia de las ideas y principios de cada persona y, por lo tanto, son patrimonio de esta. Hablando en términos generales, una alimentación saludable debe ser: a) Suficiente en energía y nutrientes, b) Equilibrada: las proporciones recomendadas son un 50-60% de la energía total procedente de los hidratos de carbono; 30-36% de los lípidos y 12-15% de las proteínas (animales o vegetales), c) Variada para asegurar el aporte de nutrientes y evitar el exceso de sustancias perjudiciales, d) Adaptada a las condiciones geográficas, culturales e individuales.

Conviene mantener un peso estable, que los alimentos que tomemos sean variados, frescos, integrales y ecológicos, beber agua (si se bebe alcohol deberá ser con mucha moderación), evitar comer grandes cantidades (comidas copiosas o de un mismo alimento), el consumo excesivo de grasas (especialmente las de origen animal), el consumo de azúcar, alimentos azucarados y alimenticios procesados. Todo ello sin dejar de lado el placer por comer y beber. Compaginar la gastronomía con las normas dietéticas es posible.

Nutrición y nutricionismo.

Estas reglas se pueden llevar a cabo sin caer en la “ideología del nutricionismo”, que es el intento de comer “científicamente”, concediendo a los nutrientes mayor importancia que a la comida. El “nutricionismo” considera que la alimentación debe tratarse exclusivamente desde una perspectiva biológica. Esta concepción, dominante en la dieta occidental se basa en ajustar los distintos nutrientes (mediante productos hiperproteicos, Light, bajos en grasas...) y compensar la ausencia de dichos nutrientes enriqueciendo los productos procesados (con suplementos de calcio, vitaminas, omega 3...).

A la hora de alimentarnos disponemos de diferentes alternativas que tendrán consecuencias

sobre nuestra salud, nuestra cultura alimentaria y la salud de la tierra. La mejor alternativa, además de ser la más saludable, es la dieta más ecológica, más ética y también la más placentera.

Escrito por A.C.B

Bibliografía:

P. Cervera, J. Clavés y R. Rigolfas. Alimentación y dietoterapia. Ed: McGraw Hill-Interamericana.

M. Pollan. El detective en el supermercado. Ed: Planeta Madrid.

CAMPAÑA EN DEFENSA DEL CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO,  
LA SEGURIDAD Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

TRANSGÉNICOS, NO, NO Y NO.  
NI PRODUCIDOS, NI IMPORTADOS, NI CONSUMIDOS  
PROHIBICIÓN TOTAL

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN,  
16 DE OCTUBRE DE 2011

---

[https://www.lahaine.org/mm\\_ss\\_est\\_esp.php/ien-que-consiste-una-alimentacion-equili](https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/ien-que-consiste-una-alimentacion-equili)