

Los Alimentos

**“Que la comida sea tu alimento
y el alimento, tu medicina”**

“Hipócrates”

Los Alimentos

Para muchos hablar de alimentos es sinónimo de hablar de nutrientes, es decir, consideramos que alimentarnos es sinónimo de nutrirnos. Se trata de dos conceptos totalmente diferentes.

Los alimentos que ingerimos se convierten en los ladrillos de nuestra arquitectura; los compuestos que el cuerpo fabrica a partir de éstos, son utilizados para construir huesos, músculos, tejidos e incluso las moléculas y enzimas que propician los procesos químicos.

Somos literalmente lo que comemos.

Entre más naturales y sencillos puedan ser nuestros alimentos, mejor nutridos nos vamos a encontrar.




**“Que la comida sea tu alimento
y el alimento, tu medicina”**

“Hipócrates”

Según Hipócrates, el cuerpo contiene de modo natural el poder intrínseco de sanarse y cuidarse.

Hipócrates enseñó y practicó la medicina durante toda su vida, y se presume que vivió más de 100 años. A lo largo de la historia, muchos sistemas tradicionales de curación, como la medicina ayurvédica y la china tradicional, han estudiado y practicado terapias, demostrando el poder beneficioso de muchos alimentos.

Por esto y gracias a la ciencia de hoy, sabemos que **la comida tiene propiedades medicinales y una dieta saludable es la mejor herramienta para cuidarte y curarte.** La comida le aporta a nuestro cuerpo los materiales que necesita para funcionar correctamente.



Cada vez que ingerimos un alimento, el cuerpo debe procesar los nutrientes, que son sustancias que se convierten en los componentes básicos para que funcionemos. Pensar en la comida de esta forma, nos da una visión más allá del masticar, saciarnos, contar las calorías o gramos, alimentos buenos o malos. Nos lleva a enfocarnos en lo que se debe incluir para evitar el deterioro y funcione el cuerpo de una manera eficiente.

Desde este punto de vista la comida es la forma de crear salud y reducir la enfermedad.







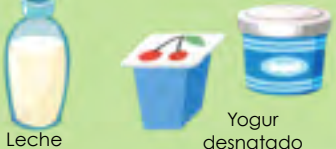










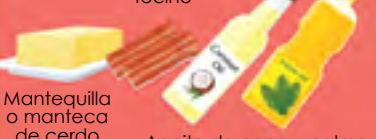

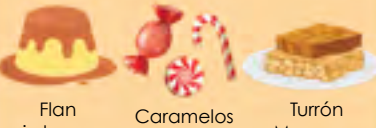








La comida será nuestra medicina.

Nuestro cuerpo obtiene la energía que necesita de los alimentos a través del metabolismo, éste transforma la energía de los alimentos en el combustible que necesitamos para todo lo que hacemos, desde pensar y respirar, hasta movernos y crecer.

El balance de los alimentos es muy importante. Hay que aprender a comer de todos los grupos alimenticios, pero de forma balanceada. Tengamos presente que una dieta debe ser: completa equilibrada, inocua, suficiente y variada

Una dieta balanceada o equilibrada, es aquella a través de la cual los alimentos, que forman parte de cada una de las comidas, aportan nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento.

Alimentos	RECOMENDADOS (a diario)	A LIMITAR (máximo 2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (excepcionalmente)
CEREALES	 <p>Harina Cereal Galleta Integral Pan Integral Pasta</p>	 <p>Pastas al huevo</p>	 <p>Donas galletas Muffin Croissant</p>
FRUTAS HORTALIZAS Y LEGUMBRES	 <p>Todas</p>	 <p>Aguacates Aceitunas Patatas</p>	 <p>Papas fritas Coco</p>
HUEVOS LECHE Y DERIVADOS	 <p>Leche desnatada Yogur desnatado</p>	 <p>Leche y yogur semi-descremados Queso fresco Huevo entero</p>	 <p>Queso graso Nata Flan Leche entera</p>
PESCADO Y MARISCO	 <p>Pescado blanco y azul Atún Almejas</p>	 <p>Sardinas Calamares Mariscos</p>	 <p>Hueva de pescado Pescado frito en aceite</p>
CARNES	 <p>Pollo y Pavo sin piel Conejo</p>	 <p>Vaca, Buey, Ternera, Cordero, Cerdo y Jamón</p>	 <p>Salchichas Hamburguesa Paté Tocino y Víceras</p>
ACEITES Y GRASAS	 <p>Aceite de Oliva</p>	 <p>Aceite de Girasol Aceite de Maíz Margarinas vegetales</p>	 <p>Tocino Mantequilla o manteca de cerdo Aceite de coco y palma</p>
POSTRES	 <p>Repostería casera Miel y Mermelada Azúcar</p>	 <p>Flan sin huevo Caramelos Turrón Mazapan</p>	 <p>Chocolates y Pasteles Postres con leche y mantequilla</p>
FRUTOS SECOS	 <p>Nueces Almendras Avellanas Castañas</p>	 <p>Cacahuates</p>	 <p>Coco Cacahuates salados</p>
BEBIDAS	 <p>Infusiones Café Agua mineral Tes Zumos</p>	 <p>Refrescos Azucarados</p>	

