

Los tres pilares de la nutrición



Existen tres componentes principales de la alimentación, los carbohidratos, proteínas y grasas, estos son fundamentales para tener una salud óptima, Libera Tu Salud te acompaña, para aprender a elegir los de mejor calidad y conocer su importancia día a día.



Carbohidratos

En los últimos años, los carbohidratos se han convertido en un tema controversial. Los expertos indican, que comer demasiados carbohidratos refinados (como azúcares y granos refinados, como el arroz blanco y la harina blanca que se usa en muchos panes y pastas) han contribuido al incremento de obesidad y enfermedades.



Los carbohidratos “nocivos”

como los alimentos refinados y azúcar, son fáciles de obtener ya que tienen precios accesibles y se encuentran en todas las tiendas, además que el marketing nos impulsa a comer más de lo necesario y sobre todo algunos no son necesarios en absoluto, por ejemplo:

los refrescos y los dulces son “calorías vacías” que no proporcionan ningún tipo de nutriente.

Esto ha provocado que escuchemos que los carbohidratos son “malos” y que debemos evitarlos y esto es incorrecto.

Lo que sucede hoy en día, es que éstos al momento de procesarlos, se elimina la fibra y se le adicionan grasas y azúcares, con el fin de darles más sabor y vida de anaquel, esto puede tener efectos negativos en la salud, ya que generan sensación de aletargamiento, pesadez, inflamación y pueden aumentar la presencia de candida, así como de otros hongos.



Pero esto no significa que todos los carbohidratos son nocivos, tenemos a los simples, que son azúcares como: **la fructosa y glucosa, presentes en frutas y verduras que son sumamente benéficos, ya que son una fuente de energía y fibra, recuerda optar por sus versiones naturales y poco cocidas.**



Recomendación de carbohidratos:

Opciones crudas

Manzanas
Todo tipo de bayas
Cítricos
Pitaya
Higos
Durian
Uvas
Yaca
Mamey sapote
Mangos
Melón
Pera
Papaya
Mangostan
Frutos con hueso
(durazno, albaricoque,
ciruelas)

Opciones cocidas:

Yaca
Arroz salvaje
Camote
Batata

Grasas

Las grasas ayudan a lubricar intestinos y articulaciones, además de que son una fuente de energía a largo plazo, sirven de estructura para producir hormonas y facilitan el transporte de varias vitaminas.

Al incluirlas en tu dieta, lo ideal es poner consciencia de que alimentos pueden beneficiarnos, por ejemplo: el aguacate, aceite de oliva, semillas crudas, cacao y coco, tienen grandes beneficios sobre el efecto anti-envejecimiento, a comparación de las grasas saturadas que se adicionan a los alimentos procesados con el fin de alargar su vida de anaquel.





Para recibir los beneficios completos al consumirlas te recomendamos que al cocinar optes por las grasas en su forma cruda o no cocida, ya que las grasas cocidas o muy procesadas no son solubles en agua, lo que representa un reto para su digestión y para la salud del hígado, incluso pueden generar acné, problemas en la piel, deficiencias nutricionales o mal olor corporal.

Cuando elijas proteínas de fuente animal, te recomendamos elegir los cortes más magros y optar por sus versiones con mejor cocción, por ejemplo: salmón-sashimi o cortes en términos $\frac{3}{4}$.



Recomendación de grasas

Frutas:

Aguacate
Durian
Olivas
Aceite de oliva extra
virgen

Nueces:

Cualquier tipo de nuez
o crema en su versión
cruda
Cacao

Semillas:

Semillas de girasol
Semillas de sésamo
Pepitas
Tahini negro
Semillas de girasol
Coco



Proteínas

Las proteínas son moléculas compuestas de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada.

Son la base de las estructuras del cuerpo, tales como la piel y el cabello, y de sustancias como las enzimas, las citocinas y los anticuerpos.

Los aminoácidos y las proteínas son pilares fundamentales de la vida, estas al digerirse tienen la función en el cuerpo de:

Descomponer los alimentos

Crece

Reparar tejidos corporales

Utiliza como fuente de energía

Proteínas

Existen aminoácidos esenciales llamados de esta manera porque no los puede producir el cuerpo, por lo tanto, deben provenir de los alimentos. Y es aquí la importancia de darle la calidad y cantidad de proteínas al cuerpo.



Los alimentos de origen animal como el pescado, pollo o carne son una gran fuente de proteína pero también podemos optar por la combinación de cereales y leguminosas que al momento de combinarlos formamos una proteína vegetal completa que nos asegura los aminoácidos esenciales.

En términos de calidad es recomendable combinar entre proteína vegetal y animal, de preferencia consumirlas en su manera cruda o con la mínima cocción para aumentar su digestión y absorción, por otro lado puedes también consumir semillas como nueces, almendras, semillas de calabaza que son una gran opción.

Si te gusto el tema te invitamos a visitar nuestros articulos:

