



Una alimentación variada

Nancy Castro Pérez
 Nutricionista Sede Regional
 San Carlos, TEC

Si la alimentación es variada y equilibrada, bastará para obtener todos los nutrientes necesarios. El principio básico de una dieta variada es que un solo alimento **NO** proporciona todos los nutrientes; por lo tanto, la **variedad** consiste en consumir de todos los **grupos** de alimentos distribuidos en los **diferentes tiempos** de comida para cubrir con las recomendaciones dietéticas establecidas.

EL PAN Y LOS CEREALES

Los **alimentos** pertenecientes a este grupo **engordan** mucho menos de lo que suele creerse (**lo que sí engordan** son los azúcares y las **grasas** que generalmente se le añaden). Todos los **alimentos** de este grupo contienen vitaminas **B** y **hierro**; y además, si son del tipo integral, **aportan al organismo** fibra, magnesio, zinc y ácido **fólico**.

LAS VERDURAS Y LEGUMBRES

El término verduras se refiere no solo a las hortalizas de color verde sino a muchas otras, como los tomates, la remolacha, la coliflor, los rábanos, las cebollas, las zanahorias, etc. Por su parte, el término legumbres incluye los frijoles, habas, alubias, lentejas, garbanzos, y otros.

Por ejemplo, las zanahorias y el tomate que contienen mucha vitamina **A**, al igual que las verduras de hojas grandes y de color verde oscuro que contienen hierro y calcio. Por su parte, las hortalizas crucíferas, tales como la coliflor y el brócoli, parecen ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer.

Por su parte, las legumbres contienen carbohidratos, fibra, vitaminas **C** y **B6**, hierro y magnesio. El frijol, los garbanzos y los chícharos secos contienen proteínas, ácido fólico, fósforo y zinc.

LAS FRUTAS

Todas las frutas, en especial los cítricos, contienen vitamina **C**, ácido fólico, potasio y otros nutrientes; en cambio, aportan calorías, sodio y grasas. Aquellas cuyas semillas y piel son comestibles proporcionan bastante fibra.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Estos alimentos son muy ricos en proteínas y contienen fósforo, niacina y en menor cantidad, hierro, zinc y otros minerales y vitaminas **B6** y **B12**. Algunas carnes (la de cerdo y ciertos cortes de carne de res) contienen mucha grasas y calorías, pero otras (aves y pescado) las contienen en cantidad moderada.

LA LECHE Y LOS LACTEOS

La leche, la natilla, el yogur, el queso y la mantequilla, son la principal fuente de calcio en la alimentación. También contienen bastantes proteínas y vitaminas **A**, **B2** (riboflavina), **B6** y **B12**. La leche entera y sus derivados contienen más grasas y calorías que la leche descremada y sus derivados.

GRASAS, POSTRES PREPARADOS Y ALCOHOL

Aunque tentadores a la vista y al paladar, estos alimentos contienen muchas calorías y casi nada más, su ingestión debe apegarse a las necesidades calóricas de cada persona que los consume.