

8. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA....

Una alimentación sana

A tu edad debes comer de todo. Sí, no vale decir: ¡esto no me gusta! Existen infinidad de trucos y recetas de cocina que te ayudarán a **probar y apreciar** nuevos alimentos.

Cuida tu cuerpo por fuera y por dentro. Haz **ejercicio y come bien**, ¡así de sencillo!

¿NUTRIENTES? ¿QUÉ SON?

Tu cuerpo necesita "nutrientes", pero ¿sabes qué son?

Los nutrientes son como el **combustible** que necesita nuestro organismo para funcionar. Cada día necesitas una cantidad adecuada de ellos; así estarás sano y podrás realizar todas tus actividades sin ningún problema.

Los principales nutrientes son:

Proteínas: pueden ser de origen animal o vegetal. Están en la carne y el pescado, por ejemplo.

Hidratos de carbono: aportan energía. Los encontramos en los cereales, el pan, las patatas, el azúcar o las legumbres.

Grasas: producen energía, pero es conveniente no abusar de ellas, porque, en exceso, engordan.

Fibra: ayuda a regular el intestino (y, por tanto, a ir mejor al baño). Las frutas, las ensaladas, las verduras y las legumbres contienen fibra.

Vitaminas: son esenciales para nosotros, pero nuestro cuerpo no las produce, así que hay que proporcionárselas a través de los alimentos.

Minerales: hacen que nuestro cuerpo y nuestros huesos crezcan y se fortalezcan.

Hierro: permite que los glóbulos rojos se reproduzcan correctamente y que el oxígeno llegue a los pulmones. Se encuentra en los frutos secos, las pasas o los cereales.

Yodo: lo encontramos en algas, pescados, mariscos y en la sal yodada, entre otros.



¿QUÉ HAY QUE COMER PARA MIMAR TU CUERPO?

Si quieres llevar una dieta equilibrada y rica en nutrientes, no te olvides de comer:

Cereales: pan, pasta, arroz... Aportan hidratos de carbono.

Frutas y verduras: aportan vitaminas, minerales y fibra.

Carnes y legumbres: aportan proteínas.

Grasas y azúcar: dulces, chocolate, mermeladas o helados. Pero recuerda, ¡no debes abusar de ellos!

¿CÓMO DISTRIBUIR LA COMIDA?

Hay que comer 4-5 veces al día. La alimentación se distribuye así en cada comida:

Desayuno: 25% de la alimentación. ¡No hay que saltárselo jamás!

Comida: 40%. Sin duda, es la comida más importante del día. Por eso tiene que ser equilibrada y sin excesos.

Merienda: 10%. Sirve de complemento y te ayuda a esperar hasta la cena.

Cena: 25%. No debe ser muy pesada, o después te costará dormir.

