

Una dieta saludable, el mejor camino hacia una mejor calidad de vida

El sobrepeso es un problema que deteriora nuestra salud y calidad de vida. Un reciente estudio de Nielsen ha desvelado que más de la mitad de los internautas en el mundo (53%) se considera con sobrepeso.

Madrid 2 Febrero 2012.- Nielsen, proveedor líder global de información sobre lo que los consumidores ven y compran, ha publicado un nuevo informe que muestra que más de la mitad de los internautas en el mundo (53%) se considera con sobrepeso. A esto se suman los datos de La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), que estima que la ganancia de peso en enero se sitúa entre los dos y cuatro kilos, un extra que cada vez es más complicado de equilibrar a medida que pasan los años.

La clave para una pérdida de peso saludable es mantener una alimentación equilibrada y variada durante todo el año, en la que se controlen las cantidades y se complemente con ejercicio. En este sentido y para mejorar nuestra alimentación, los expertos de Alimentos Naturales han condensado en este decálogo una serie de consejos con los que conseguir una nutrición completa y sana:

1. Los carbohidratos deben ser la base de la alimentación. Al menos la mitad de las calorías de la dieta deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos. Este nutriente es la principal fuente de energía para el organismo y se encuentra en los cereales, arroz, pasta, patatas, pan y, por supuesto, también en las legumbres.
2. Aprovecha los alimentos poco procesados, frescos y de temporada. Esto te permitirá consumir productos en su mejor momento tanto desde el punto de vista organoléptico (sabor y aroma) como desde el punto de vista nutricional. La disponibilidad de vitaminas y minerales es mayor en productos frescos y mínimamente procesados.
3. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. El aceite de oliva es el elemento básico de la dieta mediterránea y es la grasa culinaria más saludable.
4. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las frutas, verduras, hortalizas y legumbres son la principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra de nuestra dieta. Las frutas, verduras y hortalizas aportan una gran cantidad de agua, las legumbres suponen una fuente importante de proteína y los frutos secos de grasas saludables.
5. Moderar el consumo de carnes grasas y consumir más pescado y huevos. La carne de ave y de conejo y determinados cortes de la vaca, buey y cerdo (lomo, solomillo) tienen menor contenido en grasa. Las carnes grasas deben consumirse con moderación en favor del pescado, que deberíamos consumir de al menos 2 piezas por semana.
6. Una correcta hidratación es importante para una alimentación saludable. Además del agua que aportan los alimentos (especialmente frutas y verduras) es necesario adquirir el hábito de beber, fundamentalmente agua, mínimo 5 vasos

al día.

7. La variedad en la alimentación debe ser ley fundamental. Para gozar de buena salud, es necesario ingerir a diario alimentos de todos los grupos, ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes que necesitamos a lo largo del día.

8. Consumir diariamente productos lácteos, preferentemente desnatados. Este grupo de alimentos es la principal fuente de calcio de la dieta. Además aportan vitaminas A y D, que también se pueden encontrar en los productos desnatados, con menos calorías y grasas.

9. Consumir cinco piezas de fruta al día. La fruta fresca se puede consumir en cualquier momento del día, en el desayuno, como postre o tentempié. El aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra junto con su reducido aporte calórico contribuyen a conseguir una dieta saludable. Trata de tomar 5 raciones de fruta y verdura a diario.

10. El ejercicio diario complementa una buena alimentación. Para completar un estilo de vida saludable hay que combinar la alimentación con la práctica habitual de actividad física. El ejercicio nos ayudará a estar más positivos y elevará nuestro estado de ánimo.

Sobre Alimentos Naturales

Alimentos Naturales lleva más de 20 años ofreciendo la mejor legumbre al consumidor, lo que la ha consolidado como la marca líder y reconocida mercado de la legumbre en España. Alimentos Naturales S.A. es una compañía especializada en la selección, fabricación, envasado y comercialización de legumbres. Dentro del grupo encontramos marcas referencia en el mercado de las legumbres: El Hostal, Garrido, Koifer, Rueda, Maravilla o Tachinho son algunas enseñas líderes.

El Hostal cuenta con productos unidos a la salud y a la innovación como las lentejas con extractos marinos de la Línea Salud o la gama de Legumbrísimas, con menos materia grasa, son buenos ejemplos.

Alimentos Naturales cumple con los más altos estándares de seguridad alimentaria y de calidad, como acreditan las certificaciones obtenidas. Además de la norma ISO 9001, ISO 14001 y nuestra homologación como envasador ecológico, en noviembre de 2010 hemos recibido las dos certificaciones más valoradas por el mercado internacional; la IFS y la BRC.

Para más información:

Pablo Vargas / Gemma García

pablovargas@rmg.es / comunicacion@rmg.es

RMG & Asociados

915971616
