

ALIMENTACIÓN SANA PARA CUIDAR NUESTRO ORGANISMO

A través de lo que incorporamos podemos reforzar nuestras defensas y prevenir enfermedades.

Comer variado todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. El organismo necesita vitaminas y minerales diferentes para mantenerse sano, y no hay ningún alimento que por sí sólo pueda aportar todos estos elementos. Por ello, es fundamental seguir un plan de nutrición saludable que incluya frutas, verduras, cereales, pescado, carnes magras, frutos secos, legumbres y lácteos.

Para comenzar con un gran aporte de energía es muy importante ingerir un desayuno completo, para activar nuestro metabolismo y hacer que el mismo funcione mejor a lo largo del día. **Esta primera comida debe incluir** una porción de **lácteos** (leche o yogur, queso), **frutas y pan integral**, que aportan calcio, fibras y vitaminas indispensables para proveer energía y nutrientes para el resto del día. Según los especialistas, debemos realizar entre 4 y 6 ingestas diarias, y disponer del tiempo suficiente para disfrutarlas. Esto nos permite incorporar volúmenes más pequeños, pero le **proporciona al organismo lo necesario para toda la jornada.**

A veces, con la rutina y las actividades que realizamos habitualmente, se nos hace difícil elegir qué comer, y terminamos optando por alimentos que con el tiempo nos perjudican. Para mejorar la dieta diaria, AMEBPBA les acerca algunos ítems fundamentales para realizar elecciones nutritivas.



CONSEJOS SALUDABLES

- Coma con moderación e incluya alimentos variados. Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, e incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes, huevos y pescado.
- Las hortalizas y las frutas de todos los colores son una buena opción para combinar o acompañar otros alimentos.
- Incorpore legumbres sólo dos veces por semana.
- Carnes rojas y huevos deben ser ingeridos en forma eventual. Pescado y pollo se pueden comer a diario.





- Elija frutas como colación o postre.
- Los lácteos deben ser descremados.
- Prescindir de alimentos fritos.
- Reemplazar la manteca y margarina por aceite de oliva.
- Realizar como mínimo cuatro comidas por día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Incluya en su dieta nueces, almendras y aceites vegetales.
- Es fundamental disminuir el consumo de azúcar y sal (hasta 5 gramos por día).
- Manténgase bien hidratado. Consuma abundantes líquidos (preferentemente agua) y evite el alcohol.
- Consumir demasiadas grasas, y en particular las saturadas, puede ser muy malo para la salud. Por ello es importante evitar productos elaborados como tortas, galletitas, facturas, fiambres, embutidos, etc.

Otro complemento importante para una buena salud es la **actividad física**. Unos 30 minutos diarios de ejercicios 5 veces por semana, reducen el riesgo de padecer infartos, diabetes, presión alta, colesterol alto, etc.

¿CÓMO AUMENTAR LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO?

El sistema inmunológico es el encargado de defender nuestro organismo ante infecciones, para reforzarlo no debemos olvidar incluir en nuestra dieta diaria:

- ↑ **Vitamina A:** contribuye a mantener las barreras mucosas y beneficia la visión, las funciones celulares, el sistema inmune, el crecimiento de huesos y las funciones del sistema reproductivo. La encontramos en hígado, huevos, lácteos, verduras y frutas.
- ↑ **Vitamina B:** ayudan al proceso que hace el cuerpo para obtener energía de la comida y también benefician la producción de glóbulos rojos. Se encuentran en carnes, pescado, mariscos, huevos, cereales, legumbres, frutas y verduras de hoja verde.
- ↑ **Vitamina C:** reduce la severidad de cuadros gripales. La encontramos en el kiwi, los cítricos, el melón y el tomate.
- ↑ **Vitamina D:** facilita la absorción del calcio que los huesos necesitan para crecer, y juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario. Los alimentos que incluyen esta vitamina son: hígado, yemas de huevo y pescado de agua salada.

Nuestro cuerpo también forma vitamina D naturalmente después de exponerse al sol. Sin embargo, en forma excesiva puede llevar al envejecimiento y al cáncer de la piel.

- ↑ **Vitamina E:** aumenta la respuesta inmunológica, es decir que benefician a que el organismo se defienda de forma más rápida contra las infecciones. La hallamos en aceite de oliva, de trigo, de soja, cereales, arroz, pasta integral, vegetales de hoja verde y frutos secos.
- ↑ **Hierro:** refuerza el organismo. El cuerpo necesita hierro principalmente para producir las proteínas de hemoglobina, por ello es fundamental para combatir la anemia. Está presente en hígado, carne, pescado y huevos.
- ↑ **Zinc:** Ayuda a reforzar la inmunidad del organismo y la capacidad de metabolizar nutrientes. Está en casi todos los grupos de alimentos.
- ↑ **Selenio:** Se obtiene del agua y los alimentos. El hígado, el pescado, el pollo y el trigo son generalmente buenas fuentes de este mineral. Beneficia las defensas contra las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, incluyendo los derrames cerebrales.

Una alimentación nutritiva no sólo aumenta las defensas, sino que ayuda a recuperar la energía y a mantener un buen estado de salud.





- 1 barra de cereal o de arroz.
- 1 yogur descremado.
- 1 porción de queso blanco bajo en grasa.
- 1 huevo duro.
- 1 taza de tomates cherry.
- 1 zanahoria.
- 1 porción de sopa instantánea o natural.

El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales. Una práctica saludable es conocer la proporción de grasa que contiene nuestro cuerpo para saber nuestro peso ideal, y qué nutrientes podemos consumir. Es fundamental asistir a la consulta con un especialista para que nos guíe sobre la dieta diaria que debemos seguir.

La alimentación saludable es primordial para el bienestar e influye en los aspectos emocional, físico y social.

HAMBRE ENTRE COMIDAS. ¿CÓMO ELEGIR UNA BUENA COLACIÓN?

A muchas personas se les hace muy difícil elegir qué ingerir como colación, fuera de las 4 comidas principales. Los especialistas explican que los refrigerios deben ser porciones pequeñas con bajas calorías, preferentemente frescos en lugar de procesados. A continuación les acercamos algunos ejemplos para tener en cuenta a la hora de "picar" entre comidas:

- Una manzana o mandarina mediana.
- Una banana pequeña.
- 1 taza de arándanos.
- ¼ de taza de pasas de uvas.
- 10 almendras.
- 5 nueces.
- ½ media taza de cereales sin azúcar.
- ½ taza de avena cocida.
- 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de mermelada.



NewMed
INTERNACIÓN DOMICILIARIA
LIMA N°29 P.2 "H" • CABA



4381-0507
4384-7256
4383-8322

info@newmed.com.ar
www.newmed.com.ar



CARBOHIDRATOS

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para nuestro organismo y son un nutriente esencial en nuestra alimentación. Entre ellos hay que distinguir aquellos de absorción rápida (frutas y vegetales), de los de absorción lenta (legumbres y féculas). Estos últimos, debemos incluirlos de forma moderada en nuestra dieta, evitando los procedentes de los alimentos de mayor contenido energético como por ejemplo gaseosas y cereales azucarados, pastas, pan, etc.

La Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Nutrición. Para solicitar turno comuníquese al Centro de Atención Telefónica al Afiliado, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs. al 0810-222-6888.

**Para conocer la nómina de profesionales adheridos puede consultar el buscador de profesionales en nuestro sitio web:
www.amebpba.org.ar**

Gestión Pro Activa de la Salud



**DEPARTAMENTO DE
MEDICINA CARDIOVASCULAR**



Ha incorporado un angiógrafo de última generación e inédito para la región del noroeste de la provincia de Bs As, que permite realizar procedimientos hemodinámicos con el mejor nivel de definición de imágenes y muy baja dosis de radiación para los pacientes.



RUTA 188 Y J. B. ALBERDI | TEL.: 0236-4441411/14 | CP. 6000 - JUNÍN (B)

WWW.GRUPOLPF.COM.AR