

Eres un omnívoro y no tienes excusas

Del lat. *omnivorus*, de *omnis* «todo» y *vorare* «devorar». Diccionario de la Lengua Española

Eso significa que los seres humanos hemos evolucionado con la capacidad para comer de todo y que, por lo tanto, tu dieta debe ser balanceada. Ningún alimento por sí mismo proporciona todos los nutrientes que necesitas, tienes que combinarlos y respetar ciertas proporciones o cantidades.

Un plato ideal para tu almuerzo o cena debe tener los siguientes componentes:

- Se convierten en sustancias azucaradas más sencillas (por ejemplo glucosa) que se acumulan en el hígado (en forma de glucógeno). Cuando el cuerpo necesita energía, el glucógeno penetra en la sangre en forma de glucosa para que los músculos lo utilicen de inmediato.
- Producen energía.
- Las fibras se encuentran en los cereales, las verduras y las frutas. Son básicas para producir el movimiento de los intestinos y así se previene los desórdenes intestinales.

Hidratos de carbono o carbohidratos (Glúcidos)



Grasas (lípidos)



- De origen animal: carne, la yema del huevo, pescado, pollo.
- De origen vegetal: en forma de aceites, por ejemplo de maíz, girasol, oliva y en las almendras, nueces, avellanas...
- Son fuente de energía y también de componentes para construir la membrana de cada célula.
- No es consumida de inmediato sino que se deposita en el tejido adiposo, especialmente en cadera y abdomen. También se acumula en el hígado, en los músculos y cuando excede ciertos límites puede depositarse en el corazón y dificultar sus funciones.
- Una pequeña cantidad es eliminada por las secreciones de las glándulas sebáceas.

- Son los principales alimentos que tu cuerpo usa para construir sus componentes.
- Están presentes en la carne, el pescado, los huevos, las verduras, la leche y sus derivados, soya y gelatinas.
- Intervienen en la producción y en el crecimiento de las células.
- Reparar tejidos.
- Forman la mayor parte del tejido muscular. A tu edad necesitas muchas proteínas y carbohidratos porque estás en pleno crecimiento.

Proteínas (aminoácidos)



Los alimentos son como materiales de construcción

Así como en una ciudad se construyen y reparan casas, nosotros tenemos que construir y reparar uñas, dientes, músculos, piel y otros tejidos. Los alimentos además de ser nuestros combustibles para tener energía son como materiales de construcción que nuestro organismo necesita para crecer y recuperarse.

Y por último nos falta la estrella de los componentes del cuerpo, **el agua**: constituye la 2/3 partes de nuestro cuerpo. Diariamente perdemos alrededor de 3 litros de agua que necesitamos reponer a través de los alimentos o bebidas. Toma 8 vasos al día.

Minerales



- Comúnmente los absorbemos en forma de sales.
- Hierro: en carnes, huevos, lentejas y vegetales (acelgas, espinacas).
- Calcio: leche y sus derivados.
- Fósforo: carnes y cereales.
- Yodo: carnes de pescado y en el agua.
- Magnesio: Vegetales verdes, frutos secos y cereales integrales.
- Sodio y potasio: quesos, pan, vegetales y frutas.

Alimentarse y nutrirse no es lo mismo

Los sustancias que el organismo toma de los alimentos para realizar todas sus funciones vitales se llaman nutrientes. Alimentarse es comer, en otras palabras, la acción por la cual elegimos y comemos alimentos, pero **nutrirse** es consumir una dieta balanceada que aporte al organismo nutrientes. Podemos comer mucho algún tipo de alimentos y sin embargo estar desnutridos.