

## La alimentación equilibrada

**Es la que aporta todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita**, mediante la ingesta de una adecuada cantidad de elementos que contienen energía. Es una alimentación sin carencias nutritivas ni desequilibrios calóricos, que suelen producir alteraciones en el peso corporal (estar demasiado delgado o tener exceso de peso) y en la salud, en general.

Las necesidades nutricionales y energéticas dependen de la edad de las personas: un adolescente sano no tiene las mismas necesidades que una persona mayor sedentaria, una mujer embarazada o un deportista profesional.

**La alimentación tiene que ser variada** y la dieta cotidiana debe contener la máxima variedad posible de alimentos, para garantizarnos una aportación de nutrientes que evite posibles carencias.

Hay que tener en cuenta que no hay ningún alimento que aporte todos y cada uno de los nutrientes que nuestro organismo necesita. Tenemos que conseguir que en nuestra alimentación haya productos de origen y de grupos alimentarios diferentes:

- ✓ verduras,
- ✓ legumbres,
- ✓ carne,
- ✓ pasta,
- ✓ aceite de oliva,
- ✓ cereales,
- ✓ lácteos,
- ✓ fruta fresca,
- ✓ fruta seca,
- ✓ etc.



Si la alimentación es variada, la vitamina, el mineral o la proteína que falte en algún alimento nos lo aportará otro, y así podremos conseguir el equilibrio nutricional necesario.

## ¿Qué son los alimentos?

Los **alimentos** son compuestos naturales o transformados que contienen como mínimo una **sustancia nutritiva**. Pueden ser de origen animal o vegetal y pueden presentar texturas diferentes (sólidos, líquidos, etc.). Se clasifican en grupos, en función de las características nutricionales de cada uno de ellos.

## ¿Qué son los nutrientes?

Los **nutrientes** son las **proteínas**, los **hidratos de carbono**, las **grasas** o **lípidos**, las **vitaminas** y los **minerales** contenidos en los alimentos.

Los alimentos, una vez ingeridos, siguen el recorrido del tubo digestivo y, mediante diferentes procesos físicos y químicos, los nutrientes que contienen pasan al torrente circulatorio, es decir, a la sangre.

## Grupos de alimentos y nutrientes principales

<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>NUTRIENTES PRINCIPALES</b>
<b>Leche y derivados</b>	<b>Proteínas y calcio</b>
<b>Carne, pescado y huevos</b>	<b>Proteínas</b>
<b>Pan y féculas</b>	<b>Glúcidos complejos y fibra</b>
<b>Verduras y hortalizas</b>	<b>Fibra, vitaminas y minerales</b>
<b>Fruta</b>	<b>Glúcidos simples, vitaminas, minerales y fibra</b>
<b>Aceites y grasas</b>	<b>Lípidos</b>

## ¿En qué se basa una alimentación equilibrada?

En tres principios básicos:

1. Cubrir las **necesidades calóricas** o energéticas del organismo.
2. Responder adecuadamente a las **necesidades nutricionales**.
3. Llevar una **alimentación variada**, es decir, ingerir alimentos de todos los grupos.

### 1. Necesidades calóricas o energéticas

Para llevar a cabo las actividades diarias, necesitamos un aporte continuo de energía, que nos lo proporcionan los distintos alimentos.

El valor energético o calórico corresponde a la cantidad de energía que se obtiene de un alimento una vez oxidado o metabolizado.

El valor medio de los diferentes nutrientes en términos calóricos es el siguiente:

Hidratos de carbono	4 kilocalorías por gramo
Proteínas	4 kilocalorías por gramo
Grasas	9 kilocalorías por gramo

El alcohol (considerarlo como nutriente sería discutible) aporta 7 kilocalorías por gramo.

Los **hidratos de carbono** pueden ser **simples**, como la glucosa o la sacarosa (azúcar blanco), o **compuestos**, como el almidón.

Las **proteínas** pueden ser de **origen animal** (carne, huevos o pasta o de **origen vegetal** (verduras, hortalizas o legumbres). Las primeras se consideran de alto valor biológico, mientras que las que proceden de los vegetales no son tan completas desde el punto de vista nutricional.

Las **grasas** pueden ser **saturadas** e **insaturadas**. En general, las grasas saturadas proceden, en un porcentaje muy elevado, de alimentos como la carne, la bollería, etc., y cuando se abusa de ellos se incrementa el riesgo de sufrir determinadas enfermedades, especialmente cardiovasculares. Las grasas insaturadas, en cambio, tienen un perfil más saludable, especialmente el aceite de oliva.

Las **necesidades individuales de energía** dependen de la **composición corporal**, de la **edad**, del **sexo** y, lo que es muy importante, del **grado de actividad física**, que es el único factor sobre el que podemos incidir para modificar nuestro **gasto energético**.

Las necesidades energéticas pueden oscilar entre 2600 a 3000 kilocalorías diarias, o incluso más, en el caso de un adolescente físicamente muy activo.

## 2. Necesidades nutricionales

Llamamos **nutrientes** a los elementos contenidos en los alimentos que son **necesarios para conservar la vida y la salud**. Los nutrientes son necesarios en unos porcentajes determinados, ya que cada uno tiene funciones fisiológicas diferentes:

**Hidratos de carbono ..... 50-60 %**

**Grasas ..... 30-35 %**

**Proteínas ..... 10-15 %**

Estas proporciones oscilan entre dos valores, ya que, según las características individuales, las necesidades pueden variar de una persona a otra. Por ejemplo, la cantidad de proteínas necesarias a diario es superior en los adolescentes que en los adultos, y las personas muy activas requieren una proporción de hidratos de carbono mayor que las sedentarias.

## 3. Variedad alimentaria

Cuando se dice que una alimentación saludable tiene que ser variada, significa que tiene que incluir alimentos de todos los grupos, según la frecuencia que se expone en la pirámide de los alimentos.



## Una alimentación variada permite ingerir una amplia gama de nutrientes

Para alcanzar este equilibrio nutricional, es muy importante no saltarse ninguna comida y realizar una adecuada distribución de la energía y los alimentos ingeridos en cada una de ellas. Se recomienda repartirlos de la siguiente forma:

- **25 % para el desayuno (puede hacerse en 2 tomas, al levantarse y a media mañana),**
- **35 % para la comida,**
- **15 % para la merienda y**
- **25 % para la cena.**

**El desayuno es una comida básica, ya que mejora el rendimiento físico e intelectual durante la jornada matinal escolar o laboral.** En este sentido, y dentro del 25 % mencionado, puede ser muy recomendable hacer un tentempié a media mañana para que no pasen muchas horas entre el desayuno y la comida. Por ejemplo, se puede tomar una fruta con yogur, a primera hora, y un bocadillo con un zumo de fruta o un café con leche, a media mañana.

Una alimentación saludable no quiere decir necesariamente una dieta aburrida o monótona, ni a base de productos especiales y fundamentalmente caros, como pueden ser los alimentos dietéticos: los productos *light* o los alimentos ecológicos. Al contrario, una **alimentación saludable** tiene que ser:

- ✓ **variada, tanto en alimentos como en técnicas de preparación;**
- ✓ **moderada**, ya que debe adecuarse la **cantidad de las raciones a la edad y a las necesidades individuales** (ni carencias, ni excesos);
- ✓ **equilibrada**, adecuando la proporción entre los diferentes alimentos y su origen animal o vegetal, y
- ✓ **satisfactoria —el placer de comer bien—**, ya que hay que conseguir combinar el carácter saludable de la alimentación y saber disfrutar de la comida.

**La alimentación mediterránea constituye un modelo alimenticio que reúne todas estas características y, por este motivo, ha sido científicamente reconocida como una de las formas de alimentarse más saludables del mundo.**

## Grupos de alimentos

### 1. Frutas

Las frutas y los zumos de fruta nos **aportan agua, azúcares, vitaminas** (como la vitamina C) y **carotenos, minerales** (como el potasio y el selenio) y **fibra**.

Los zumos sólo aportan vitaminas y minerales, y les falta la mayor parte de la fibra que contiene la fruta entera. Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan por tener menos contenido de agua. Es importante que en la alimentación diaria haya alguna fruta que sea rica en vitamina C (cítricos, kiwis, fresas, etc.).

agua  
azúcares  
vitamina C  
carotenos  
potasio  
selenio  
fibra



Tendríamos que consumir un mínimo de 3 piezas de fruta al día, preferentemente frescas.

### 2. Verduras y hortalizas

Las verduras y las hortalizas son una fuente importante de **vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes**, por lo que es recomendable consumirlas diariamente. **La mejor forma de aprovechar todas las vitaminas y los minerales es tomarlas crudas**, solas o en

ensalada. Prepararlas al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si se hierven, es conveniente aprovechar

el agua para sopas o purés, ya que en el agua de cocción quedan muchos de los minerales. Si se cuecen al vapor mantienen la mayoría de nutrientes.

vitaminas  
minerales  
antioxidantes  
fibra



Se recomienda consumir un mínimo de 300-400 gramos diarios de verduras y hortalizas, y priorizar las variedades de temporada.

### 3. Leche y derivados

Los lácteos (leche, yogures, requesón, quesos, crema, etc.) son una fuente importante de **proteínas de alta calidad, lactosa, vitaminas** (A, D, B<sub>2</sub> y B<sub>12</sub>) y **calcio**, mineral importantísimo para que se formen los huesos y los dientes, así como para prevenir la osteoporosis.



**Tendríamos que consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día.**

El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos, que tienen algunos efectos beneficiosos, como mejorar la respuesta inmunitaria (aumentan las defensas), reducir las molestias en personas con mala absorción de la lactosa y proteger el intestino de los microorganismos patógenos.

Tendríamos que consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.). La leche es muy conveniente en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia, y también en la población de edad avanzada. Un niño en edad escolar que beba medio litro de leche al día consigue, de esta forma, el 50 % de las proteínas y más del 80 % del calcio y de la vitamina B<sub>2</sub> que necesita. Con la misma cantidad, un adulto cubre el 30 % de sus necesidades diarias de proteínas y el 100 % de las de calcio.

#### **Ingesta de calcio recomendada:**

<b>Edad</b>	<b>Ingesta diaria (mg)</b>
<b>Hasta los 6 meses</b>	<b>210</b>
<b>6-12 meses</b>	<b>270</b>
<b>1-5 años</b>	<b>500 - 800</b>
<b>6-10 años</b>	<b>800 - 1300</b>
<b>11-24 años</b>	<b>1300</b>
<b>25-70 años</b>	<b>1000</b>
<b>Embarazo y lactancia</b>	<b>1000 - 1300</b>
<b>Mujeres premenopáusicas</b>	<b>1000</b>

Fuente: National Academy of Sciences, 2000.



## 4. Carnes y embutidos

La carne es una fuente importante de **proteínas de alto valor biológico, vitamina B<sub>12</sub>, hierro, potasio, fósforo y cinc.**

A causa de su contenido en grasas saturadas, es muy importante escoger cortes magros de carne. La carne

contiene hierro de alta absorción digestiva. Los embutidos grasos tienen que consumirse sólo ocasionalmente, ya que aportan una gran cantidad de grasas saturadas, [colesterol](#) y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.



**proteínas  
vitamina B<sub>12</sub>  
hierro  
potasio  
fósforo  
cinc**

**Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales. Es mejor consumir piezas magras. 1 ración = 100-125 g**

## 5. Pescado y marisco

**proteínas  
vitamina D  
yodo  
omega 3**



**Se recomienda un consumo de 3-4 raciones semanales.**

El pescado es una buena fuente de **proteínas** de elevada calidad, **vitamina D** y **yodo**. El **pescado azul** (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.) es **muy rico** en **ácidos grasos poliinsaturados omega 3**, que son esenciales para una buena nutrición y se obtienen a través de los alimentos, ya que nuestro cuerpo no puede producirlos.

El marisco es una gran fuente de vitaminas (B<sub>1</sub> y B<sub>12</sub>) y minerales, como el fósforo, el potasio, el hierro, el yodo, el flúor y el cinc. Asimismo, tiene un alto contenido en proteínas y un bajo contenido en sodio, calorías y grasas saturadas.

## 6. Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta **proteínas** de elevada calidad, **vitaminas** (A, D y B<sub>12</sub>) y **minerales** (fósforo y selenio). Además, los huevos contienen nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales, como el embarazo, la lactancia y la vejez. El consumo de huevos se tiene que alternar con el de carne y pescado alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

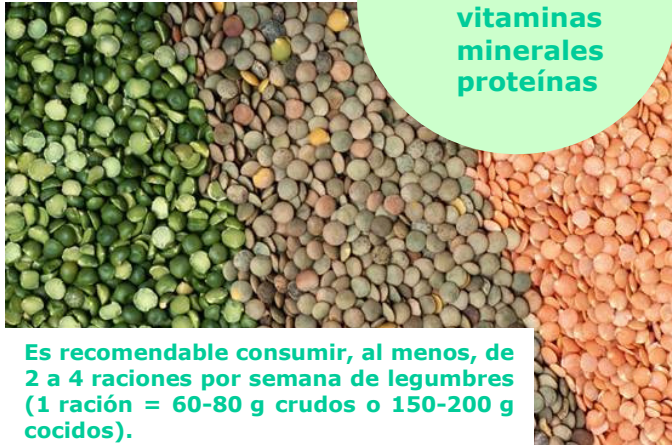


**proteínas  
vitaminas  
fósforo  
selenio**

**Consumir 3 o 4 huevos por semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.**



## 7. Legumbres



hidratos  
de carbono  
fibra  
vitaminas  
minerales  
proteínas

Es recomendable consumir, al menos, de 2 a 4 raciones por semana de legumbres (1 ración = 60-80 g crudos o 150-200 g cocidos).

Las **judías**, los **guisantes**, los **garbanzos**, las **habas** y las **lentejas** nos aportan **hidratos de carbono**, **fibra**, **vitaminas**, **minerales** y **proteínas**. Si las legumbres se combinan con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, ya que al combinarse los dos alimentos se aumenta el valor proteico.

## 8. Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que son una fuente de energía importante. Los alimentos que los contienen son el pan, la pasta, el arroz y los cereales de desayuno.



Los **alimentos integrales** (pasta, arroz, pan y harinas) son más ricos en **fibra**, **vitaminas** y **minerales** que los **refinados**.

Las patatas y los demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, aunque, en general, a causa de su índice glucémico, más elevado, y de la cocción, merecerían tratarse en un grupo aparte.

### Se recomienda comer:

- **Pan**, preferiblemente integral, ya que es rico en **fibra**, **vitaminas (B<sub>1</sub> y B<sub>6</sub>)** y **magnesio**. Se

recomienda consumirlo diariamente.

- **Pasta y arroz, 2-3 veces a la semana.**
- **Cereales y derivados, de 4 a 6 raciones al día**, preferiblemente integrales.

Escoged para el consumo la bollería y la pastelería casera, antes que la industrial, ya que esta última suele ser más rica en grasas saturadas y transformadas.

## 9. Fruta seca

La característica principal de la fruta seca es el alto contenido energético y el importante aporte **de ácidos grasos insaturados (omega 3 y omega 6) y fibra.**

Es una fuente de **proteínas y lípidos de origen vegetal.** El contenido en grasas de las almendras, las avellanas, los anacardos, los piñones, los pistachos y las nueces es, mayoritariamente, de tipo insaturado.



vitamina E  
fibra  
minerales  
omega 3  
omega 6

25 g diarios (sin cáscara)

## 10. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas



Moderar la ingesta

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la aceptabilidad de los alimentos y las bebidas. Es un grupo de alimentos superfluos y no es necesario consumirlos. El consumo de estos azúcares tiene que ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer un incremento de peso y producir caries dental.

Por lo tanto, es recomendable **moderar la ingesta** de productos ricos en azúcares simples y consumir los preparados azucarados **sólo ocasionalmente.**

## 11. Aceites y grasas

grasas  
monoinsaturadas  
antioxidantes



Se recomienda especialmente  
consumir aceite de oliva  
virgen.

Las grasas son esenciales para nuestra salud, ya que intervienen en la composición de las membranas celulares y las estructuras nucleares. Sin embargo, las **grasas** y los **aceites se tendrían que consumir con moderación**, a causa de su elevado **aporte calórico**. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen. Estas grasas son preferibles a las de origen animal.

El aceite de oliva es rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes. Se recomienda tanto para cocinar como para aliñar, ya que presenta propiedades cardiosaludables al actuar favorablemente sobre los niveles de [colesterol](#) en

la sangre. No debemos olvidar que la ingesta de grasas es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero siempre que nuestra dieta los incluya tanto en la cantidad como en la calidad adecuadas.

## ALTERACIONES DE LA NORMALIDAD: restricciones en la dieta

dietas  
restrictivas



Estar delgado tiene un  
límite.

La **reducción o la restricción alimentaria, cuando es innecesaria, o se hace sin control y con una finalidad exclusivamente estética, puede —y suele— provocar un desequilibrio nutricional importante.**

Todas las modificaciones que implican variaciones cualitativas

(disminución de la variedad) o cuantitativas (disminución de las cantidades) requieren la

supervisión de un profesional experto en alimentación. Las dietas restrictivas acostumbbran a ser desequilibradas e incompletas.

Hay que tener en cuenta que los déficits no siempre se hacen evidentes de forma inmediata, de forma que pueden ser clínicamente indetectables al principio. En función del nutriente que falte, se puede ver cómo afecta el estado nutricional y, en consecuencia, al estado de salud de la persona. **Cualquier modificación que implique variaciones cualitativas o cuantitativas debe hacerse bajo el control de un profesional experto en cuestiones alimentarias.**

**Estar delgado tiene un límite.** La obesidad es una condición que puede comportar determinados peligros para la salud, pero esto no significa que cuanto más delgado esté alguien, mejor salud tiene. El peso saludable está situado dentro de unos valores determinados y ni la delgadez excesiva ni la obesidad están comprendidas dentro de los parámetros óptimos o de salud. El concepto de **peso saludable** está cuantificado con el **índice de masa corporal (IMC)**, que es una forma aceptada por la comunidad científica internacional como una buena manera de establecer los baremos de normalidad en relación con el peso corporal.

### ¿Cómo se puede valorar el estado nutricional y el peso adecuado para cada persona?

Hay un parámetro llamado **índice de masa corporal (IMC)** que, mediante una sencilla operación matemática, permite establecer una clasificación y una valoración del peso de las personas con más de 18 años.

El **índice de masa corporal (IMC)** se calcula aplicando la siguiente fórmula:

$$\text{peso (kg)/altura}^2 \text{ (m)}$$

Sólo es aplicable para adultos. Para edades inferiores a 18 años, deben consultarse tablas específicas adaptadas a las variaciones corporales que se producen durante el crecimiento.

Según estableció la OMS, en el año 1997, estos valores serían los que se recogen en el siguiente cuadro:

<b>IMC</b>	<b>Clasificación de la OMS</b>
<b>&lt; 18,5</b>	<b>Peso insuficiente</b>
<b>18,5-24,9</b>	<b>Peso adecuado</b>

**25-29,9**

**30-34,9**

**35-39,9**

**> 40**

**Sobrepeso**

**Obesidad de grado 1**

**Obesidad de grado 2**

**Obesidad de grado 3**

Clasificación del índice de masa corporal (IMC) en personas adultas, según los criterios de la OMS.

Debe tenerse en cuenta que tan saludable es el peso de una persona de 22 años que presenta un IMC de 24,3 como el de otra de la misma edad y altura que tiene un valor de 21. Las dos responden al criterio de peso saludable, ya que, tanto la una como la otra, están situadas dentro de los valores de la normalidad (18,5-25). Este **parámetro científico** suele estar muy alejado del concepto de **peso ideal** que impone el mundo de la moda, ya que éste no considera las cuestiones relativas a la **salud** y a un **buen estado nutricional**.

### **¿Cuál es el peligro de las dietas restrictivas y de las dietas atípicas?**

Tal y como se ha comentado anteriormente, toda restricción alimenticia implica —en principio— un empobrecimiento nutricional de la dieta. Sólo en el caso de que la persona reciba un asesoramiento médico adecuado es posible hacer compatible una disminución de las cantidades ingeridas con un equilibrio nutricional correcto. No obstante, es necesario que esta conducta responda a una necesidad real de pérdida de peso; es decir, a unos objetivos de salud y no, únicamente, a unas exigencias estéticas. Éste es el principal problema de la moda actual de estar delgado o muy delgado. La presión social para conseguir un cuerpo «de moda» hace que mucha gente inicie una **dieta hipocalórica**, sin un mínimo conocimiento del tema, aunque se hayan podido documentar sobradamente en publicaciones aparentemente especializadas. Estas publicaciones —muchas de las cuales se dirigen a los jóvenes o contienen consejos referentes a una «vida sana»— hacen propuestas parciales y despersonalizadas sobre aspectos relacionados con la dieta. No siempre los contenidos que se pueden encontrar tienen que ser incorrectos, pero especular sobre el peso corporal, sin un asesoramiento y un seguimiento profesionales especializados, supone una clara conducta de riesgo para la salud. Tampoco las informaciones dietéticas de un buen reportaje o de un artículo, que evidentemente desconocen las circunstancias específicas y, por lo tanto, intransferibles de cada persona, deben sustituir, bajo ningún concepto, el criterio y la valoración de un experto.

Además de los peligros para la salud que implica una reducción alimentaria (disminución de la aportación en nutrientes y energía), muy a menudo las pérdidas y las recuperaciones alternativas de peso corporal pueden determinar alteraciones en la regulación del peso y propiciar incrementos del mismo que superan el inicial, por lo que facilitan la instauración de un sobrepeso mantenido, justo lo contrario de lo que se

pretendía en un principio. Además, no debe olvidarse de que la inmensa mayoría de los [trastornos del comportamiento alimentario \(TCA\)](#), como la anorexia o la bulimia nerviosas, presentan como elemento inicial una restricción alimenticia con la intención de perder una cierta cantidad de peso.

Los regímenes o las dietas alimentarias, cuando se combinan con otros factores personales, familiares, sociales o culturales, pueden propiciar, con el tiempo, la aparición de uno de estos TCA, especialmente en los casos en que la restricción alimenticia no ha sido prescrita y controlada por un profesional competente en la materia, tal como se ha comentado anteriormente.

Finalmente, debe recordarse que las dietas para adelgazar pueden tener muchas formas de presentarse al público. A menudo, pueden recibir muy diversas denominaciones, con la pretensión de crear un fuerte impacto en el destinatario, con el fin de captar su atención y la adhesión posterior a lo que se suele presentar como un nuevo y revolucionario planteamiento dietético. Encontraríamos muchos ejemplos en este sentido y es imposible referirse específicamente a cada una de las muchas «ofertas» que se encuentran en el mercado del adelgazamiento. Por este motivo, todas las formas de alimentación que no responden a las necesidades adecuadas se podrían incluir en el gran grupo de las dietas atípicas. Las personas sometidas a estas dietas tendrían que recibir el consejo de profesionales especializados (personal médico, de enfermería o de farmacia y dietistas). Los jóvenes, antes de decidir modificar sus hábitos alimentarios, también tendrían que consultar personas próximas y de confianza, como los padres u otros familiares, los maestros, etc., ya que, aunque no suelen ser expertos en esta materia, seguro que su opinión puede ser también muy valiosa a la hora de tomar una decisión.



## Recomendaciones en relación con el peso corporal y la alimentación cotidiana

- Las reducciones de peso entre un 5-10 % suelen ser suficientes para mejorar parámetros como la **tensión arterial**, el **colesterol** o la **glucemia**.
- Los intentos repetidos de perder peso son a menudo un indicador de nuevos fracasos y una garantía de llegar al **sobrepeso**.
- El concepto de **peso saludable** tiene poco que ver con los dictados de la moda, que promociona figuras excesivamente delgadas y alejadas de las necesidades fisiológicas y naturales.

## Orientaciones para seguir un modelo de alimentación equilibrada

Frutas, verduras, hortalizas	Al menos 5 raciones al día
Pan y otros cereales, patatas y legumbres	Al menos 1 ración en cada comida
Leche y derivados	No menos de 3-4 raciones al día
Carne, pescado y huevos	1-2 veces al día, procurando repartirlos equitativamente
Grasas	Moderar el consumo y priorizar el aceite de oliva
Azúcar y dulces	Limitar su consumo
Bebidas	Priorizar el agua. Sólo pueden tomar alcohol los adultos, con moderación
Sal	Limitar su consumo
<a href="#">Actividad física</a>	Hay que caminar al menos 20 minutos todos los días

### Documentos relacionados:

[La alimentación mediterránea](#)

[Los alimentos ricos en fibra, beneficiosos para la salud](#)

[Una vida saludable, la mejor receta para controlar la presión](#)

[Trastornos del comportamiento alimentario](#)

[Actividad física, esencial para la salud](#)

[El sobrepeso y la obesidad. Prevenámoslos desde pequeños](#)

[Pirámide de la actividad física](#)

[Pirámide de la alimentación saludable](#)