

# ¿Cuáles son las bases de una alimentación saludable?

[consalud.es/estetic/nutricion/cuales-bases-alimentacion-saludable\\_103786\\_102.html](https://consalud.es/estetic/nutricion/cuales-bases-alimentacion-saludable_103786_102.html)

16.10.2021 - 10:00

Hoy, 16 de octubre, se celebra el **Día Mundial de la Alimentación**, una fecha que tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de llevar una alimentación saludable y luchar contra el hambre, la desnutrición y la pobreza en todo el mundo.

En este sentido, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**, destaca que "las bases de una alimentación saludable son: alto consumo de verdura y fruta diariamente, donde en un plato de comida, la mitad deben ser verduras en las que haya verduras de hoja verde, verduras rojas y verduras amarillas o blancas. También debe haber al menos 3 piezas de fruta al día y consumo de proteína vegetal 2 veces por semana".

Asimismo, **debe haber proteína animal en forma de pescado y carne blanca**. El pescado debe tomarse 2 días por semana al menos y uno de ellos debe ser pescado azul rico en omega 3. También debemos tomar lácteos desnatados y cereales de grano entero, reducir al mínimo el consumo de azúcar y el de carne roja y embutidos, beber 2 litros de agua al día y evitar gaseosas y refrescos azucarados.

**Podríamos considerar alimentos prohibidos la comida rápida, snacks como patatas fritas, doritos y demás, bollería industrial y azúcar refinado en general, chucherías dulces, gaseosas y alcohol de alta graduación**

"**Debemos suprimir alimentos ultraprocesados**, comida rápida, bollería industrial y snacks calóricos; y debemos reducir el consumo de alcohol a vino y máximo una copa al día", añade el especialista.

## BENEFICIOS DE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

"Los beneficios son muchos: **evitar el sobrepeso y la obesidad, causas principales de la diabetes tipo 2, riesgo cardiovascular, hígado graso y enfermedad inflamatoria, en general**. Va a evitar o contrarrestar las disbiosis intestinales o desequilibrios de la flora bacteriana intestinal, muy presentes hoy en día y producidas en parte por la mala alimentación", detalla Domingo Carrera.

A su vez, **va a mejorar la hipertensión y dislipidemia, causa de infartos e ictus**. Y está en la base de prevención de muchos cánceres, sobre todo, digestivos (estómago, esófago, colon). Nos sentiremos con más energía y vitalidad y nuestro sistema inmune estará reforzado, protegiéndonos frente a infecciones y procesos inflamatorios. Nos alarga la esperanza y calidad de vida al fomentar la longevidad.

## EFFECTOS NEGATIVOS DE SEGUIR UNA MALA ALIMENTACIÓN

Según el doctor, "los efectos negativos son: mala salud digestiva con el riesgo de aparición de intolerancias alimentarias, disbiosis intestinal, cánceres digestivos, hígado graso no alcohólico. También incremento del **riesgo de tener hipertensión y problemas de colesterol y triglicéridos**, que son la causa de infarto e ictus. Puede favorecer el sobrepeso, que aumenta el riesgo de cáncer en general, diabetes mellitus tipo 2, bajada de la eficacia del sistema inmunitario, etc. Incluso hoy en día se relaciona mala alimentación con riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer, Parkinson y demencia en general".

## ¿HAY ALIMENTOS PROHIBIDOS?

"Podríamos considerar alimentos prohibidos la comida rápida, snacks como patatas fritas, doritos y demás, bollería industrial y azúcar refinado en general, chucherías dulces, gaseosas y alcohol de alta graduación. Es verdad que **si se consumen estos alimentos muy esporádicamente (una vez al mes o menos) no deberían causar ningún problema**, pero si no los comemos prácticamente nunca, vamos a tener una buena alimentación y no nos va a faltar de nada, con lo cual podemos prescindir de ellos. El resto se puede consumir, pero algunas cosas como la carne de vaca, cordero, cerdo y embutidos debe ser moderado el consumo, así como dulces, aunque sean artesanales y no industriales. Puede ser un consumo esporádico", concluye el experto.