

## ¿Qué es un Alimento “Saludable”?

Casi todos estamos tentados a describir un alimento como “bueno” o “malo”; son calificativos directos y sencillos. Sin embargo, aunque es cierto que algunos alimentos tienen más nutrientes que otros, etiquetar a ciertas comidas simplemente como “buenas” o “malas” puede hacer que nuestros hábitos alimenticios se hagan restrictivos o que tengamos actitudes negativas respecto a la comida.

Una mejor actitud es enfocarnos en los componentes positivos de los alimentos y en la importancia de una dieta balanceada y sensible. Una dieta balanceada significa elegir una variedad de alimentos ricos en nutrientes como la base de nuestras comidas.

### Haciendo que las calorías cuenten

Los alimentos “saludables” son aquellos ricos en nutrientes o que tienen gran cantidad de nutrientes clave como vitaminas y minerales, en relación a las calorías que contienen.

Nutrientes como las vitaminas A, C y E, el zinc, el calcio, los carbohidratos complejos, el potasio, el hierro, las fibra, las vitaminas B y las proteínas, son necesarias en toda edad para un apropiado crecimiento, para tener energía física y para prevenir enfermedades crónicas.

Conforme la gente reduce el consumo de calorías para reducir la cintura, se hace más crítico el que cada caloría cuente, seleccionando alimentos con nutrientes esenciales en menos calorías. Para obtener estos importantes nutrientes, la mejor selección son los alimentos ricos en nutrientes, incluyendo:

- Lácteos bajo en grasa o sin grasa
- Granos enteros
- Frutas y verduras de color
- Carnes sin grasa, mariscos, huevos, frijoles y nueces

Mientras más nutrientes de estos alimentos puedas incluir en tu dieta, mejor balanceada y saludable será.

### ¿Qué pasa si tus alimentos favoritos no tienen alto contenido de nutrientes?

No es necesario que renuncies por completo a tus alimentos favoritos para tener una dieta saludable. Si tu selección principal de alimentos son aquellos ricos en nutrientes, puedes redondear el resto de tu dieta con alimentos menos nutritivos, conforme tu consumo de calorías y tu nivel de ejercicio lo permitan.

### Alimentos ricos en calorías

Si nos enfocamos en alimentos ricos o densos en nutrientes, tenemos mensajes positivos sobre lo que podemos comer, en lugar de concentrarnos en lo prohibido.

Una actitud positiva sobre la comida toma en consideración los gustos personales y el disfrute de los alimentos y logra que se establezcan patrones positivos de alimentación que se pueden mantener a largo plazo. Esa es la mejor estrategia para conservar un peso saludable y óptima salud para toda la vida.