

Grupos de alimentos

Aquí podrás encontrar información sobre las propiedades de los diferentes grupos de alimentos.

Verduras, hortalizas y frutas: fuentes de minerales y vitaminas

Actúan como antioxidantes, por lo que podrían desempeñar un papel importante en la prevención del cáncer y las enfermedades coronarias. Son alimentos reguladores y aportan poca energía. Su contenido alto en fibra favorece los movimientos intestinales.



Las vitaminas: las imprescindibles

El ser humano no es capaz de sintetizar dichas vitaminas, por lo que es preciso ingerirlas, incluyendo en la dieta los alimentos que las contienen. Se encargan del correcto funcionamiento de los distintos órganos.

- **Provitamina A:** Precursor de la vitamina A.
 - **Para qué sirve:** mantiene la visión; es un nutriente importante en la reparación de los tejidos; es esencial para mantener la integridad de las mucosas.
 - **Dónde encontrarla:** está presente en frutas y hortalizas verdes, anaranjadas, rojas o amarillas como las naranjas, espinacas, tomate, zanahoria, albaricoque, melón, membrillo...
- **Vitamina B2** o riboflavina.
 - **Para qué sirve:** necesaria para el correcto metabolismo de los carbohidratos (azúcares), grasa y proteínas.
 - **Dónde encontrarla:** se puede encontrar en las hojas verdes de las verduras como en espinacas, brócoli, lechuga...y en los espárragos.
- **Vitamina B6** o piridoxina.

- **Para qué sirve:** ayuda a mantener los niveles de colesterol y es importante en la descomposición de las proteínas.
 - **Dónde encontrarla:** se encuentra fundamentalmente en los plátanos.
- **Vitamina B9** o ácido fólico:
 - **Para qué sirve:** es importante en la división de las células durante el embarazo. Participa en la formación de glóbulos rojos y leucocitos.
 - **Dónde encontrarla:** se puede encontrar en las verduras verdes crudas como espinacas, acelgas, lechuga; en las frutas como plátano, naranja y aguacate.
- **Vitamina C** o ácido ascórbico:
 - **Para qué sirve:** ayuda en el metabolismo del hierro y calcio. Tiene acción antioxidante, por lo que protege la piel y mucosas además es importante para la cicatrización de las heridas.
 - **Dónde encontrarla:** se encuentra en frutas como naranja, limón, pomelo, mandarina, fresas, kiwi, melón...; en verduras como tomate, pimiento, judía verde, espárrago, coliflor, col...
- **Vitamina E** o tocoferol:
 - **Para qué sirve:** tiene función antioxidante y colabora en la formación de proteínas.
 - **Dónde encontrarla:** es posible encontrarla en vegetales verdes (espinacas, acelgas...) y melocotón en almíbar.
- **Vitamina K:**
 - **Para qué sirve:** esencial en los procesos de coagulación de la sangre.

Otras sustancias beneficiosas

Además de la fibra, las frutas y verduras contienen otras sustancias que aportan beneficios para tu salud: antioxidantes y fitoquímicos.

- **Antioxidantes:**

Son sustancias químicas que se encuentran de forma natural en determinados alimentos como la fruta y la verdura. Los antioxidantes son capaces de destruir los radicales libres que produce el organismo durante el metabolismo. Si estos radicales libres no se neutralizan mediante antioxidantes son capaces de provocar daño celular, que con el tiempo es responsable del envejecimiento y de algunas enfermedades crónicas como el cáncer.

Muchas de las vitaminas que contienen las frutas y verduras son antioxidantes como la vitamina C, la vitamina E y el beta-caroteno (que se transforma en vitamina A en el organismo).

Ten en cuenta que los suplementos vitamínicos en forma de medicamentos no tienen los mismos beneficios que estas sustancias contenidas en los alimentos.

Como el resto de vitaminas el ser humano no es capaz de sintetizar las vitaminas antioxidantes, por lo que es necesario que incluyas en tu dieta alimentos ricos en ellas.

- **Fitoquímicos:**

Los fitoquímicos como el licopeno, los betacarotenos, los flavonoides y el terpeno entre otros están presentes en frutas y verduras y son capaces de actuar como antioxidantes e inhibidores de sustancias cancerígenas, por lo que se asocian con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Los compuestos fitoquímicos actúan potenciando la acción de las vitaminas, minerales y fibra presentes en la fruta y la verdura, promoviendo un buen estado de salud y reduciendo el riesgo de padecer determinados cánceres.

¿Dónde encontrarlos?

Fitoquímico	Dónde encontrarlo	Posible beneficio
Flavonoides	Frutas y verduras, té verde, cacao y vino	Prevención de determinados tipos de cáncer y enf. cardiovasculares
Polifenoles	Frutas y verduras, nueces, aceitunas, azafrán y bayas	Prevención de determinados tipos de cáncer y enf. cardiovasculares
Licopeno	Tomate y calabaza	Prevención cáncer de próstata y enf. cardiovasculares
Betacarotenos	Zanahoria, verdura de hoja verde, melocotón, melón	Prevención cáncer de pulmón no fumadores
Indoles	Brócoli, coles	Prevención determinados tipos de cáncer
Terpenos	Naranjas, duraznos	Prevención determinados tipos de cáncer

Valores añadidos de la fruta y la verdura

- Al poder consumir la fruta y verdura sin necesidad de cocinarlas, no pierden ninguna de sus propiedades beneficiosas.
- Por su alto contenido en agua constituyen una manera ideal de hidratar nuestro cuerpo durante el ejercicio y especialmente en verano.
- Al no contener grasas, son alimentos con pocas calorías por lo que son aconsejables en persona con sobrepeso u obesidad.

Cantidades recomendadas:

Lo recomendable es consumir cinco raciones de fruta y verdura al día.

Sin embargo...no resulta sencillo establecer cuánto supone una ración, fundamentalmente por el tipo de fruta y verdura (no es lo mismo las uvas que las naranjas) y las variaciones de tamaño de las mismas (una naranja puede pesar 150 o 250 gramos).

La porción adecuada también depende del sexo, la edad, el tamaño de la persona y su tipo de actividad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario mínimo de 400 gramos de hortalizas y frutas al día, o cinco porciones de 80 gramos cada una. (Sin embargo, en esta recomendación no se incluyen los tubérculos, como las patatas).

Leche, queso y derivados lácteos:

Ricos en sales minerales (calcio), en vitaminas, en proteínas, en grasas (sobre todo saturadas), hidratos de carbono (lactosa) y minerales.

Carnes, pescados y huevos: las proteínas

El consumo de carne roja debe ser moderado, ya que, debido a su contenido en grasas saturadas puede aumentar el riesgo de aparición de algunas enfermedades crónicas como las cardiovasculares y el cáncer. Carece prácticamente de hidratos de carbono, vitaminas antioxidantes y calcio. Es rica en colesterol y los dos únicos minerales que aporta son el hierro y el zinc.

El pescado aporta a la dieta proteínas, grasas insaturadas, vitaminas (A, B12, D y E) y minerales (fósforo, yodo, sodio, calcio...). Es recomendable como sustituto de la carne.

El huevo es uno de los alimentos más completos por su gran cantidad de nutrientes. Aporta proteínas (fácilmente digeribles), grasas de varios tipos, vitaminas (A, D y todas las del grupo B) y diversos minerales.

Cereales y legumbres: energía y fibra

Son alimentos ricos en hidratos de carbono (azúcares). Los cereales que más se consumen son el trigo, el arroz, el maíz y el centeno.

Las harinas blancas o refinadas contienen poca fibra y un valor nutritivo reducido porque en el proceso de refinamiento se pierden algunas de las sustancias nutritivas de los cereales.

Las legumbres aportan proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas (del grupo B) y hierro; aunque este último se absorbe peor que el de las carnes.

La fibra la puedes encontrar en los alimentos vegetales como legumbres, fruta, verdura, frutos secos, semillas y harinas integrales.

Con una alimentación rica en estos productos obtendrás una serie de beneficios:

- Son una gran fuente de vitaminas y minerales.
- Contienen gran cantidad de fibra. La fibra tiene efecto saciante y facilita el movimiento intestinal.
- Son alimentos con pocas calorías (los frutos secos son más energéticos), por lo que si los incluyes en tu dieta (en vez de alimentos ricos en grasas) te permitirán perder peso y/o mantenerlo después de los tratamientos.
- Evitan la formación de sustancias cancerígenas a nivel intestinal.

¿Qué debes saber sobre la grasas?

Una dieta con poca grasa tiene beneficios para tu salud: te ayuda a controlar los kilos de más y a prevenir otras enfermedades crónicas como problemas de corazón o diabetes.

¿Qué tipos de grasa existen?

Las grasas se pueden dividir dependiendo del efecto que tienen sobre la salud en dos grupos:

- **Grasas insaturadas:**

Son aquellas que a temperatura ambiente permanecen en estado líquido. Este tipo de grasas se asocian con un aumento del colesterol “bueno” (HDL) en sangre y una disminución del riesgo de enfermedades cardíacas y posiblemente con determinados cánceres.

Estas a su vez se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas.

- **Monoinsaturadas:** el mejor representante de este tipo de grasas es el ácido oleico presente en el aceite de oliva. El consumo de grasas monoinsaturadas debe representar entre el 13 y el 23 % del total de grasas ingeridas.

- **Poliinsaturadas:** los representantes de este tipo de grasas son los ácidos omega 3 y omega 6, que se encuentran en altas concentraciones en pescados y en menor proporción en semillas y aceites vegetales como lino, soja y nueces.

- **Grasas saturadas y grasas trans (hidrogenadas):**

Son grasas que a temperatura ambiente están es estado sólido. Su consumo se asocia con un incremento del colesterol LDL o colesterol "malo" y con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y determinados cánceres.

Las grasas saturadas suelen ser de origen animal y se encuentran en la carne roja, mantequilla, quesos y leche. La comida precocinada, snacks, patatas fritas y muchas margarinas son ricas en grasas trans.

¿Qué puedo hacer para reducir las grasas de la dieta?

Se aconseja que la ingesta de grasa diaria no supere el 30 % de las calorías totales. Estas han de ser, preferiblemente, de origen vegetal como el aceite de oliva.

Como orientación ten en cuenta que un gramo de grasa proporciona nueve calorías. Para una dieta de 1.500 calorías al día (ideal para perder peso) 450 deberían proporcionarlas las grasas, que equivalen aproximadamente a 50-55 gramos. Para una dieta de 2.000 calorías al día (para mantener peso), 600 deberían de proporcionarlas las grasas, que equivaldrían aproximadamente a 65 gramos.

Para disminuir el total de calorías diarias de tu dieta y disminuir el consumo de grasas existe un principio fundamental: escoge alimentos derivados de plantas (cereales, verduras, frutas) y tómalos crudos o cocinados con pocas grasas.