

La importancia de alimentarse bien

El equilibrio en la dieta se produce al ingerir toda una variedad de alimentos en las cantidades y porcentajes necesarios

La definición que de la alimentación se da en las enciclopedias es "La asimilación, por parte de un organismo vivo, de las sustancias necesarias para su sostenimiento y desarrollo". El organismo de cualquier ser vivo está en un continuo proceso de trabajo. Comemos a diario porque necesitamos por un lado obtener la energía necesaria para el funcionamiento del organismo (**función energética**) y, por otro lado, reponer y restaurar todas las estructuras del cuerpo afectadas por la actividad cotidiana (**función plástica**). Ese combustible y material necesario para realizar los trabajos surge de la dieta. Cuanto mejor y más equilibrada sea, en mejores condiciones se efectuará el proceso.

El equilibrio en la dieta se produce al ingerir toda una variedad de alimentos en las cantidades y porcentajes necesarios. La variedad viene dada por

consumir alimentos de los tres principios inmediatos, que son Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas, sin olvidar todas las sustancias que llevan asociadas, como vitaminas, sales, minerales, agua... La **cantidad** viene determinada por las necesidades personales y por una serie de pautas higiénico-sanitarias que necesitamos conocer y cumplir, como por ejemplo respetar los procesos y tiempos de digestión, las actividades a realizar, sensación de plenitud en el estómago (quedar llenos), etc.

También es importante los **porcentajes** que se deben de consumir de cada uno de los principios inmediatos, que dependerá de la actividad que se realice y el tipo de vida que tengamos. Por tanto, vemos que algo tan simple y cotidiano como es comer necesita de un cuidado especial, más aún si se es deportista, ya que influirá, tanto positiva como negativamente, en nuestro rendimiento físico. ▽

