

GUIA DE LA ALIMENTACION SANA

“LOS DIA MANDAMIENTOS”

- I. Bebe 3 vasos de leche al día.
 - II. Come 3 piezas de fruta al día.
 - III. Bebe 2 litros de agua al día.
 - IV. Toma pocos fritos y aceite.
 - V. Vegetales mejor que animales.
 - VI. Come tanto pescado como carne.
 - VII. Mantén un peso adecuado.
 - VIII. No te “saltes” el desayuno.
 - IX. No bebas alcohol.
 - X. Haz deporte.
-
- I. Bebe 3 vasos de leche al día. . . o, si no, otros productos lácteos equivalentes (queso, yogurt, cuajada, “mamia”, batidos, . . .). Además de poseer las proteínas mas adecuadas, son la mejor fuente de calcio, imprescindible para crecer. No hay excusa: Si no te sienta bien la leche por la mañana, tómala a otra hora del día.
 - II. Come 3 piezas de fruta al día: Un cítrico (naranja, mandarina o parecido, porque tiene un alto contenido de vitamina C) y otro tipo de fruta (pera, manzana, plátano, sandía, melón, uva. . .). Si la comes limpia y sin pelar (excepto el plátano, coco y similares), aumentarás la cantidad de fibra y los intestinos te lo agradecerán. Se terminó el no comer fruta por “no pelar”. Hay muchas posibilidades hoy en día (entre las manzanas, por ejemplo, la manzana Golden, la manzana-rey. . .). Nadie puede decir que no le gusta la fruta: tienes el “kiwiño”, un tipo de kivi que se recoge en Galicia. El tomar zumo (el de “caja” mayormente) puede ser una buena alternativa para la gente que anda con prisa, pero no hay nada como la fruta completa. Con los yogures o postres pasa lo mismo (gracias a los conservantes y colorantes, además de ser mas agradables y cómodos)
 - III. Bebe 2 litros de agua al día. . . ¿Te parece mucho? Bueno, la mitad: litro y medio. . . pero que sea de AGUA. No cuentan los refrescos, productos lácteos, zumos, colas, cervezas y otras bebidas alcohólicas. Antes y después de hacer deporte. A la hora de comer y entre comidas. Cualquier momento del día es bueno para beber agua. Y además es el mejor remedio para el estreñimiento. . . y es muy bueno para la piel también.

- IV. Toma pocos fritos y aceite. Hay que evitar sobre todo el de origen animal (tocino, panceta, etc.) o el de coco y palma (en la bollería industrial sobre todo). Come alimentos cocidos o asados. Ya tendrás oportunidad de comer fritos fuera de casa.
- V. Vegetales mejor que animales. Aumenta la cantidad de carbohidratos. Los cereales y sus harinas, en forma de pan y de masa, son las mejores fuentes de energía para tu cerebro y tus músculos: son energías básicas para los deportistas de alto nivel
- VI. Come tanto pescado como carne. Las proteínas de la carne y del pescado valen lo mismo, pero las proteínas del pescado tienen menos grasa y mejor calidad. Además son fuentes de fósforo. Cuando empieza a gustarnos el pescado, nos damos cuenta de que hemos crecido.
- VII. Mantén un peso adecuado. Los cereales, legumbres, hortalizas y ensaladas, y las frutas antes mencionadas, te ayudarán a mantener un peso adecuado: llenan más (nadie puede comerse un kilo de berza pero sí un kilo de jamón) y además son muy ricos en vitaminas, minerales y fibra. Recuerda, sin embargo, que no debes dejar de comer. El asunto es comer bien.
- VIII. No te “saltes” el desayuno. Es la comida más importante del día. Debe ser equilibrada y completa: Utiliza el “triángulo mágico” (lácteos, cereales y fruta). El desayuno tiene que ser $\frac{1}{4}$ de toda la comida del día. Mejorará tu rendimiento intelectual, físico y emocional. Empieza el día con alegría.
- IX. No bebas alcohol. . . no fumes tabaco. . . no tomes “pirulas” y no juegues demasiado con la consola. . . Sé libre y decide tu modo de vida, no vivas según la opinión de los demás. Si no empiezas con las drogas, después no tendrás que “dejarlo”.
- X. Haz deporte. Después de hacer deporte, el cuerpo te pedirá una dieta sana: agua, lácteos, fruta, pasta, cereales. . . y además es la mejor vacuna contra la soledad y las drogas. No es necesario estar federado, es suficiente tener voluntad.



Elikagaien piramide