

Un artículo sobre nutrición y vida sana

El tema de este artículo es la nutrición y la vida sana, y está científicamente comprobado que los alimentos que consumimos nutren nuestro cuerpo o provocan deficiencias.

En primer lugar, la nutrición es el proceso bioquímico y fisiológico por el que un organismo utiliza los alimentos para mantener su vida. El proceso incluye la ingesta, la absorción, la asimilación, la biosíntesis, el catabolismo y la excreción. El cuerpo humano se nutre de lo que come o se produce una deficiencia. No se dice que la nutrición se consigue sin consumir una dieta sana y equilibrada.

Una dieta equilibrada se refiere a una dieta que contiene las seis (6) clases de alimentos que son: hidratos de carbono, proteínas, minerales, grasas y aceites, vitaminas y agua en la proporción adecuada.

El efecto de comer alimentos nutritivos es una vida sana. Una vida sana significa simplemente el equilibrio y el funcionamiento de la salud física y mental. Es tener la capacidad y la motivación para actuar de forma que afecte positivamente a tu bienestar físico y mental.

Nota: No se dice que una persona tenga una vida sana si no es estable mentalmente pero sí físicamente o no es estable físicamente pero sí mentalmente. Una vida sana se consigue bien cuando se consume una dieta equilibrada y el bienestar físico y mental del individuo funciona perfectamente.

Se ha mencionado anteriormente que es necesario consumir una dieta equilibrada para lograr una vida saludable. En este artículo, revelaremos los alimentos súper saludables del planeta y los beneficios que aportan al cuerpo humano. Los alimentos que se

van a mencionar son alimentos que tal vez conozcamos, pero tal vez no sepamos la importancia que le da a nuestro cuerpo para ayudarnos a vivir más tiempo y más joven.

Estos alimentos se clasificarán en las siguientes categorías.
Entre ellos se encuentran;

- **Frutas y bayas**
- **Carnes**
- **Frutos secos y semillas**
- **Huevos**
- **Verduras**
- **Mariscos y pescados**
- **Pan**
- **Granos**
- **Diario**
- **Legumbres**
- **Grasas y aceite**
- **Tubérculos**
- **Chocolate**
- **Vinagre**

A: Frutas y bayas; Son los alimentos nutritivos más comunes y muy fáciles de incorporar a nuestras comidas porque requieren poca o ninguna preparación antes de su consumo.

Naranjas; Las naranjas son bien conocidas por su eficaz

contenido en vitamina C y tienen un alto contenido en fibra y antioxidantes, lo que es beneficioso para el cuerpo humano.

2. Manzanas; Las manzanas también tienen un alto contenido en fibra, vitamina C y numerosos antioxidantes, lo que es vital para el crecimiento humano.

Bananas; El plátano es uno de los alimentos más potentes del mundo, ya que es una gran fuente de potasio, vitamina B6 y fibra, nutrientes muy beneficiosos para el crecimiento del cuerpo humano.

Aguacates; Los aguacates se diferencian de otras frutas porque están cargados de grasas saludables, fibra, potasio y vitamina C. Además, son muy cremosos y sabrosos.

Frutillas (fresas); Las fresas son altamente nutritivas, bajas en carbohidratos y calorías, pero están cargadas de vitamina C, manganeso y fibra, y son sin duda uno de los alimentos más deliciosos que existen.

Mangos; Los mangos son muy nutritivos en fibra y vitamina C, lo que es beneficioso para una vida sana.

Otras frutas saludables son: limones, aceitunas, piñas, peras y uvas.

B. CARNES; Las carnes son proteicas en el cuerpo humano, ya sean carnes no procesadas o magras.

7. Pechugas de pollo; Son muy proteicos pero bajos en grasas y calorías. Es más recomendable comer más pechuga de pollo que carbohidratos.

8. Carne magra; La carne magra es una de las mejores

fuentes de proteínas cuando se consume con moderación y está cargada con hierro altamente biodisponible que es beneficioso para el cuerpo humano.

9. Cordero; La carne de cordero es alta en ácidos grasos Omega-3 porque son animales alimentados con pasto.

C. Nueces y semillas; Parecen imprescindibles en la pérdida de peso a pesar de su alto contenido en grasas y calorías. Son crujientes, saciantes y están cargados de magnesio y vitamina E.

10. Almendras; Las almendras son populares pero están cargadas de magnesio, fibra, antioxidantes y vitamina E y se ha observado científicamente que contribuyen a perder peso y mejorar la salud metabólica.

11. Cocos; Los cocos están cargados de poderosos ácidos grasos llamados triglicéridos de cadena media (MCT) y fibra, que es muy esencial para el crecimiento humano.

12. Nueces de Brasil; Las nueces de Brasil tienen una textura suave y mantecosa cargada de nutrientes que son beneficiosos para la función tiroidea y una de las mejores fuentes de selenio mineral importante.

13. Tuercas de pared; Las nueces de la pared están altamente cargadas de fibra, varias vitaminas y minerales beneficiosos para el cuerpo humano.

14. Semillas de chía; La semilla de chía contiene una cantidad significativa de fibra, magnesio, manganeso, calcio y otros nutrientes necesarios para el crecimiento humano.

15. Nueces de Macadamia; Las nueces de macadamia son muy sabrosas y tienen un alto contenido en grasas monosaturadas, pero son más bajas en ácidos grasos omega-6 que la mayoría de los frutos secos.

D. Huevos

16. Huevos; Los huevos se encuentran entre los alimentos más nutritivos, aunque anteriormente se los demonizaba por tener un alto contenido de colesterol, pero nuevos estudios muestran que son perfectamente seguros y saludables para el crecimiento humano.

E. Vegetales; También se conocen como verduras. Es una de las fuentes más concentradas de nutrientes y es mejor comer diferentes tipos todos los días.

17. Espárragos; Los espárragos son una verdura popular que es baja en calorías y carbohidratos pero cargada con vitamina K que es eficiente para un crecimiento saludable.

18. Pepino; El pepino es muy bajo en calorías y carbohidratos y consiste principalmente en agua, pero aún contiene una pequeña cantidad de nutrientes, incluida la vitamina K.

19. Ajo; El ajo es increíblemente saludable y contiene compuestos organosulfurados bioactivos que tienen efectos biológicos y poderosas funciones inmunológicas.

20. Tomates; Los tomates se clasifican como vegetales, aunque técnicamente se les conoce como frutas. Son sabrosos y están cargados de vitamina C y potasio.

21. Cebollas; La cebolla tiene un sabor fuerte y contiene una serie de compuestos bioactivos que se cree que tienen beneficios para la salud.

22. Coliflor; La coliflor es una verdura muy versátil que se usa en múltiples platos saludables y también sabe bien sola.

23. Pimientos; Los pimientos vienen en varios colores, incluidos rojo, amarillo y verde. Son crujientes y una gran fuente de antioxidantes y vitamina C.

24. Col; La col es increíblemente alta en fibra, vitamina C y K y una cantidad de otros nutrientes que son muy necesarios para un crecimiento saludable. Agrega un crujido satisfactorio a las ensaladas y otros platos.

25. Brócoli; El brócoli es una excelente fuente de fibra y vitamina C, K y contiene una cantidad diferente de proteína en comparación con otras verduras.

26. Zanahoria; Están extremadamente cargados de [fibras y vitamina K](#). También son antioxidantes de caroteno, que tienen numerosos beneficios.

F. Mariscos y pescados:

Son especialmente ricos en [ácidos grasos omega-3 y yodo](#). Los estudios muestran que las personas que comen la mayor cantidad de mariscos, especialmente pescado, tienden a vivir más tiempo y tienen un menor riesgo de muchas enfermedades, incluidas las enfermedades del corazón.

27. Atún:

Tienden a ser bajos en grasas y calorías y altos en proteínas, lo

cual es esencial para desarrollar el sistema inmunitario.

28. Mariscos:

Se clasifican de manera similar a la [carne de órganos](#) cuando se trata de la densidad de nutrientes. Los mariscos comestibles incluyen almejas, moluscos y ostras.

29. Trucha:

Es otro tipo de delicioso pescado de agua dulce, similar al salmón. es rico en proteínas y ácidos grasos omega3.

30. Sardina:

Estos son pequeños pescados azules ricos en calcio y vitamina D, y una cantidad considerable de la mayoría de los nutrientes necesarios en el cuerpo.

31. Salmón:

El salmón es un tipo de aceite de pescado que es increíblemente popular por su alto contenido de nutrientes de proteínas, ácidos grasos Omega-3 y vitamina D.

32. Camarones:

Un tipo de [crustáceo](#) está relacionado con los cangrejos y las langostas, que suelen ser bajos en grasas pero ricos en proteínas, [selenio](#) y vitamina B12.

G. PAN

33. Pan casero bajo en carbohidratos:

El mejor tipo de pan puede ser el que haga usted mismo, bajo en carbohidratos y sin gluten.

34. Pan de Ezequiel:

Es la forma más saludable de pan germinado orgánico entero así como varios nutrientes.

H. Granos

Son una adición importante a su dieta porque proporcionan una variedad de micronutrientes y fibras. Aunque no es aconsejable para aquellos con una dieta baja en carbohidratos.

35. Quinoa:

Esto se ha vuelto muy popular entre las personas preocupadas por su salud debido a su alto contenido de nutrientes como fibras y magnesio.

36. Arroz integral:

El arroz es uno de los alimentos de grano más populares. El arroz integral es bastante nutritivo con una cantidad decente de fibras, vitamina B1 y magnesio.

37. Avena:

Son increíblemente saludables. Está repleto de nutrientes como los [beta-glucanos](#) que brindan numerosos beneficios, incluida la ayuda a reducir los niveles de colesterol en el cuerpo y también la alimentación de bacterias beneficiosas en el intestino.

- **Diario.**

38. Leche entera:

Es muy rico en vitaminas, minerales, proteína animal de calidad y grasas saludables. Es una de las mejores fuentes dietéticas de

calcio.

39. Yogur:

Se ha elaborado a partir de leche fermentada mediante la adición de bacterias. Tiene los mismos beneficios para la salud que la leche, pero ha agregado bacterias probióticas amigables.

40. Queso:

El queso es increíblemente nutritivo y una sola rebanada puede ofrecer aproximadamente la misma cantidad de nutrientes que una taza entera (240 ml) de leche.

J. Legumbres

41. Frijol verdes:

También se le llama [judías verdes](#). Contiene proteínas y fibras que son esenciales para una vida sana.

42. Lentejas:

Las lentejas son una legumbre muy popular. Tienen un alto contenido en fibra y son una de las mejores fuentes de proteínas de origen vegetal.

43. Cacahuetes (Mani):

Son increíblemente sabrosas y tienen un alto contenido en nutrientes y antioxidantes. Los estudios demuestran que son buenos para perder peso.

44. Frijoles de riñón:

Están cargados de fibras y varias vitaminas y minerales, pero asegúrese de que están bien cocinados porque son tóxicos

cuando están crudos.

K. Grasas y aceites

Los patrones dietéticos que incluyen grasas y aceites insaturados se consideran muy saludables.

45. Aceite de coco:

Esta es una grasa saturada, pero contiene MCT y puede tener efectos en la salud similares a los del aceite de oliva. Sin embargo, se ha demostrado que aumenta el colesterol LDL (malo) en mayor medida que otros aceites líquidos de origen vegetal, por lo que debe usarse con moderación.

46. Aceite de oliva extra virgen:

Es uno de los aceites vegetales más saludables. Contiene grasas monoinsaturadas saludables para el corazón y tiene un alto contenido de antioxidantes que tienen poderosos beneficios para la salud.

L. Tubérculos

47. Patatas:

Las patatas están cargadas de potasio y contienen un poco de casi todos los nutrientes que necesitas, incluida la vitamina C. También pueden mantenerte saciado durante mucho tiempo.

48. Patatas dulces:

Están entre los alimentos con almidón más deliciosos que se pueden comer. Están cargados de antioxidantes, betacaroteno, vitamina A y todo tipo de nutrientes saludables.

49. Chocolate:

En concreto, el chocolate negro está cargado de magnesio y es una de las fuentes más potentes de antioxidantes.

50. Vinagre de manzana:

Puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre después de las comidas cuando se consume con ellas, aunque se necesitan más pruebas sobre su eficacia. Es ideal para usar como aderezo de ensaladas o para añadir sabor a las comidas.

Conclusión:

En conclusión, es muy fácil conseguir una vida sana y nutritiva si podemos añadir varios de estos alimentos a nuestra rutina.

Además, te darás cuenta de que estos alimentos no sirven sólo como tentempiés, sino que contienen grandes nutrientes beneficiosos para el crecimiento de nuestro cuerpo.

No tenga miedo de probar algo nuevo si no suele desafiar su paladar, pero recuerde siempre que la salud es la riqueza. Prueba a añadir esto a tu comida y disfruta de una vida larga y saludable.

