



LA DIETA EQUILIBRADA

¿En qué consiste?

¿Es saludable? ¿Cómo hacerla?

¿Me permite adelgazar?

¿Qué es una dieta equilibrada?

Cuando hablamos de dietas podemos diferenciar entre diferentes tipos según para qué estén diseñadas, existen dietas rápidas, [dietas hipocalóricas](#), **dietas hipercalóricas**, [dietas disociadas](#), bajas en hidratos de carbono, hiperprotéicas... y un largo etcétera del que podríamos hablar largo y tendido, ya que también encontramos dietas específicas para enfermedades como la [dieta sin gluten](#) o para regular patologías, etc.

Pero sin duda alguna, dentro de todas las dietas oímos hablar mucho de la **dieta equilibrada**, pero... ¿qué es exactamente una dieta equilibrada? ¿Qué requisitos debe cumplir un sistema de alimentación para considerarse equilibrado?.

Una alimentación sana es primordial para conseguir que nuestro organismo funcione a pleno rendimiento, por ello una dieta equilibrada es una forma de alimentarse que garantice un aporte correcto de cada grupo nutricional para que el organismo pueda realizar con normalidad su actividad funcional.

Descubre aquí toda la información que necesitas saber sobre una **alimentación sana y equilibrada**, que te ayude a lograr tu objetivo, bien sea perder peso, mantenerte en tu peso ideal o ganar peso, ya que según los ajustes calóricos podrás conseguir cualesquiera de estas situaciones con unas ligeras modificaciones.

Características de una dieta equilibrada

Una dieta equilibrada es aquélla que garantiza un aporte nutricional adecuado para el correcto funcionamiento del organismo, es decir, un aporte de cada grupo nutricional ajustado a las necesidades de nuestro organismo.

Se considera que una dieta es equilibrada según la OMS (Organización Mundial de la Salud) cuando nos aporta un **50-55% de hidratos de carbono**, un **30-35% de grasas**, un **10-15% de proteínas** y un **3% de fibra** aproximadamente.

Además de proporcionarnos los nutrientes adecuados para un correcto desarrollo funcional del organismo, una dieta equilibrada nos debe proporcionar una cantidad correcta de calorías según el desgaste físico que tengamos. Debemos tratar de ajustar el aporte calórico según nuestros objetivos.

Una **dieta equilibrada** nos debe garantizar el aporte necesario de vitaminas y minerales que nos aseguren un correcto funcionamiento metabólico.

No está de más recalcar que no sólo una dieta nos tiene que aportar los **nutrientes** y **calorías** necesarios, además de **vitaminas** y **minerales** que le hacen falta a nuestro organismo, sino que tampoco debe excederse en el aporte, dado que ello modificaría nuestro peso o podría ocasionar desarreglos en el funcionamiento del organismo. Es decir, una dieta equilibrada busca una justa medida en los aportes energéticos y nutricionales necesarios. Que no falten, pero que tampoco sobren. Pero, realmente... ¿qué necesitamos?

¿Cuáles son los porcentajes de cada grupo alimenticio en una dieta equilibrada?

Como anteriormente hemos citado la OMS recomienda unos porcentajes de cada grupo nutricional que estableceríamos de la siguiente manera: De un 50-55% de hidratos de carbono, un 30-35% de grasas, un 10-15% de proteínas y un 3% de fibra aproximadamente, pero no sólo eso es lo que necesitamos, también es importante cómo se distribuyen estas cantidades en la dieta a lo largo del día y en forma de qué alimentos consumimos estas cantidades recomendadas. Además es necesario saber cómo hacer un ajuste calórico adaptado a nuestro desgaste físico, etc.

Además cuando hablamos del aporte nutricional, debemos hacer distintas distinciones al respecto. En primer lugar del aporte nutricional basado en los hidratos de carbono, debemos tener en cuenta que los azúcares simples no deben superar un 10% de la ingesta total de hidratos de carbono. Si no conoces aún los [tipos de carbohidratos](#), te animamos a que leas este post donde puedes informarte en profundidad.

Con respecto a las grasas, de las que hablamos largo y tendido en diferentes posts como el de [todas las grasas no son iguales, aprende a distinguirlas](#) debemos recalcar que las grasas saturadas no deben superar un 5% de la ingesta total de grasas. De esta forma deberíamos consumir un 15-20% de grasas monoinsaturadas del aporte calórico total en detrimento de un 5% de las poliinsaturadas, para garantizar una correcta salud cardiovascular y evitar enfermedades.

Por otro lado, la **proteína** debe representar un 10% de la ingesta calórica total diaria, siempre y cuando se ajuste a la actividad y el rendimiento físico que realicemos. Orientativamente podemos decir que corresponde a 0.8 gr de proteína por cada kg de peso y día con una actividad física moderada diaria.

En este caso, se recomienda el consumo de **proteínas de alto valor biológico y proteínas de origen vegetal** prefiriendo las de escaso aporte graso, por lo que se recomienda un mayor consumo de pescado y carnes blancas en detrimento de la carne roja. Debemos recalcar al respecto que no sólo nos aportan proteínas los productos de origen animal, sino que hay gran cantidad de alimentos de origen vegetal que nos aportan proteínas.

- Si quieres saber más sobre [los mejores alimentos ricos en proteínas vegetales](#) no te pierdas la información que puedes encontrar en el *link*. Además te ofrecemos a continuación toda la información sobre si las [proteínas engordan](#) en este post, no te lo puedes perder.

Con respecto a la **fibra vegetal** se aconseja que suponga unos 25 gr diarios en adultos, de las que se deben distribuir en un 50% de fibras solubles, y fibras no solubles (pectinas).

¿Adelgazar con una dieta equilibrada es posible?

Sí que es posible, para adelgazar basta con ajustar unas **raciones correctas** para que nuestro organismo disponga de la energía necesaria para que nuestro organismo desarrolle la actividad metabólica con normalidad. Para ello, no sólo es importante que controlemos el aporte calórico, sino que también es importante que distribuyamos de forma correcta este aporte y lo combinemos con **ejercicio físico** moderado de forma regular.

Básicamente se trata de hacer una dieta que cubra nuestras necesidades y utilizar el **ejercicio como regulador** entre el aporte calórico y el desgaste físico. Haciendo un ajuste óptimo, no se producirá el temido [efecto rebote](#).

Además de **ajustar el aporte calórico**, debemos tener en cuenta la distribución de las comidas de forma que consigamos tener el metabolismo activo durante más tiempo, consiguiendo así que nuestro cuerpo disponga de la energía que necesita en cada momento y además quememos más calorías evitando que se produzca una acumulación del exceso de calorías en nuestro organismo en forma de grasa.

¿Cómo se distribuyen las calorías en una dieta equilibrada?

Cabe destacar que por norma general se distribuyen de la siguiente manera:

El **Desayuno** y toma de media mañana deben representar entre ambas un **35%** sobre la totalidad de la ingesta diaria. Siendo recomendable que el 25% sea en el desayuno, y un 10% a media mañana aproximadamente.

La **comida** debe representar el **30%** de la ingesta calórica diaria.

La **merienda** supondría un **10%** y la **cena** se vería representada en el **20%** restante. Esta distribución viene determinada así por el nivel de actividad que solemos realizar según momento del día, en el desayuno debemos recargar la energía para afrontar el día mientras que la cena debe ser ligera porque quemamos menos calorías.

Cabe destacar que la distribución en las comidas puede verse alterada por las circunstancias personales de cada uno, ya que por ejemplo si tu entrenas por la tarde, la merienda debe ser un poco más energética para garantizar que el organismo disponga de la energía que necesita para rendir correctamente durante el ejercicio físico.

Para hacernos una idea de una distribución correcta en el plato podríamos decir que en una comida, debemos tener una parte verduras que representaría un 50% junto con la ración de fruta del postre, otra de cereales integrales, dentro del plato debería representar el 20%, y un 30% de proteínas.

LUNES

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york o si lo prefieres cuatro galletas marías o media taza de cereales sustituyendo la tostada.

Media Mañana

2 ciruelas o un yogur.

Comida

Un plato completo de arroz caldoso con pollo y verduras.
Ensalada y yogur de postre.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Pescado blanco al horno con verduras al vapor.

MARTES

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural y una tostada con aguacate y tomate.

Media Mañana

Fruta a elegir o yogur desnatado.

Comida

Un plato de pasta a la boloñesa, ensalada completa y una pieza de fruta.

Media Tarde

Unas rodajas de piña.

Cena

Una tortilla a la francesa de dos huevos y atún al natural con ensalada de tomates. Un yogur de postre.

MIÉRCOLES

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york o si lo prefieres cuatro galletas marías o media taza de cereales sustituyendo la tostada.

Media Mañana

Sandía o melón.

Comida

Un plato de lentejas estofadas con patata (sin grasa) y ensalada de berros y pepino y un yogur desnatado.

Media Tarde

Una pieza de fruta o un yogur.

Cena

Menestra de verduras al vapor y pescado azul a la plancha y una ciruela.

JUEVES

Desayuno

Cereales de avena con yogur y fruta cortada.

Media Mañana

Kiwi y unos palitos de pan.

Comida

Un filete de ternera con brócoli al vapor y un yogur.

Media Tarde

Una tostada pequeña con jamón york.

Cena

Crema de calabacín y filete de pollo a la plancha con salteado de pimientos. De postre pera o manzana.

VIERNES

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york o si lo prefieres cuatro galletas marías o media taza de cereales sustituyendo la tostada.

Media Mañana

Un melocotón.

Comida

Pollo a la plancha con salteado de champiñones y arroz integral.
Un flan 0% materia grasa.

Media Tarde

Melón, sandía, papaya o piña.

Cena

Menestra de verduras variadas al vapor y un filete de atún a la plancha. Un yogur de postre.

SÁBADO

Desayuno

Cereales de avena con yogur y fruta cortada.

Media Mañana

Una manzana.

Comida

Ensalada de legumbres con filete de ternera a la plancha. Un yogur de postre.

Media Tarde

2 Ciruelas.

Cena

Crema de calabaza con migas de bacalao desalado. Un yogur.

DOMINGO

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural y una tostada con aguacate y tomate.

Media Mañana

Un yogur desnatado.

Comida

Sopa juliana y pollo al horno con verduras. Un postre lácteo.

Media Tarde

Piña o sandía.

Cena

Lenguado a la plancha con espinacas al vapor. Un yogur.

- Si te interesa perder peso de forma sana y sin rebote consulta la [Guía para perder peso en 5 pasos](#), no te la puedes perder ¡FUNCIONA!

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar siempre de tu salud.