

The background image shows a person in a white lab coat, likely a healthcare professional, holding a measuring tape around a green apple. A stethoscope is visible around their neck. The entire scene is overlaid with a semi-transparent blue filter.

# Conceptos básicos de **nutrición**

[viive.com.mx](http://viive.com.mx)

**Health  
Hub**

# Health Hub

Una buena alimentación es una de las bases para mantener una buena salud. Sin embargo, es extremadamente común que comamos sin pensar realmente en las necesidades de nuestro cuerpo.

Si estás pensando en mejorar tu salud a través de tu alimentación, hay algunos conceptos que te resultarán útiles, y que podrás encontrar en este Health Hub.



# ¿Qué es un patrón de dieta?

Lo primero que tienes que entender es la idea de un patrón de dieta. Esto básicamente describe la combinación de alimentos y bebidas que conforman la ingesta total de un individuo por un periodo representativo de tiempo.

Los patrones de dieta pueden describir la alimentación real de un individuo (como el patrón de dieta que tú tienes ahora misma), o pueden describir la combinación de alimentos recomendados. En otras palabras, un nutriólogo te puede recomendar un patrón de dieta, que probablemente no sea idéntico al patrón de dieta que termines adoptando, pero mientras se parezcan lo suficiente, esto está bien.

Lo ideal es que entiendas todo lo necesario para generar un patrón de dieta saludable.



# Grupos de comida

Un patrón de dieta saludable incluye alimentos y bebidas ricos en nutrientes (vitaminas y minerales), dentro de los límites calóricos recomendados, y que abarquen todos los grupos de comida.

La proporción en la que debemos consumir estos grupos puede variar de acuerdo a una multitud de factores, y rara vez es idéntica entre dos individuos. Puede tener que ver con ciertos factores genéticos, pero también depende de nuestra edad, nuestro nivel de actividad y condiciones que alteren nuestro metabolismo.

Un patrón de dieta saludable con todos los grupos de alimentos comúnmente estará formado de los siguientes elementos:

**Verduras de todo tipo** (verdes, rojas, naranjas, frijoles, chícharos, lentejas, etc.)

**Frutas**

**Granos** (que al menos la mitad, sean integrales)

**Lactosa** (incluyendo leche baja en grasa, yogurt y queso)

**Proteína** (Carnes magras, pollo, pescado, huevos, nueces, semillas y soya)

**Aceites** (incluyendo aceites vegetales, y los aceites naturales de alimentos como el pescado y las nueces)



# Límites

Un patrón de dieta saludable que cumpla con los requerimientos de todos los grupos de comida se aproxima mucho a los límites recomendados de calorías y sodio. Es decir, que si estás llevando una dieta nutritiva, no tienes mucho espacio para incorporar azúcares, grasas saturadas, bebidas alcohólicas y sodio de manera saludable.

Aunque sí puedes incluir un poco de estos elementos para completar las necesidades de una dieta saludable, debes limitar el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Los límites recomendados son los siguientes:

**Azúcares añadidas:** Deben representar menos del 10% de las calorías diarias para cualquier persona a partir de la segunda etapa que describimos anteriormente. Se recomienda evitar cualquier alimento o bebida con azúcares añadidos en personas menores de 2 años.

**Grasas saturadas:** Deben representar menos del 10% de las calorías diarias para cualquier persona a partir de la segunda etapa.

**Sodio:** Se recomienda consumir menos de 2,300 miligramos diarios. Esta cantidad debería ser aún menos para personas menores de catorce años.

**Alcohol:** La menor cantidad de alcohol siempre será mejor para la salud. En general, se recomienda un máximo de 2 bebidas diarias para hombres, y 1 bebida diaria para mujeres.



# Cuida tu salud de manera inteligente con **Viive.**

Creemos que la manera en que pensamos sobre salud está cambiando, al igual que las formas en las que escogemos cuidarnos. La salud de todos es nuestra prioridad número uno, y queremos encontrar formas innovadoras de ayudar. Si quieres más recursos y herramientas para cuidar tu salud y la de las personas a tu alrededor, visita nuestra página:

[viive.com.mx](https://viive.com.mx)

