



¿Cuál es la alimentación más saludable y conveniente? ¿La dieta paleolítica o la mediterránea? ¿Dejar de comer carnes o lácteos? Estas y otras tantas preguntas surgen cada día en personas que quieren tener una alimentación saludable pero no saben cómo realizarla.

Mucho de esto se habla en blogs, redes sociales o revistas, pero a veces tanta información dando vuelta puede llegar a confundir a quienes realmente están interesados en el tema. Para poder aclarar un poco el panorama, existen cuatro palabras que son claves e indispensables al momento de hablar de alimentación saludable. Te invitamos a que cada vez que leas una publicación o nota sobre un tipo de alimentación en particular, puedas compararlo con estas cuatro características que son fundamentales y que no se puede pasar por alto:

- **CANTIDAD:** La cantidad de los alimentos que consumimos debe ser suficiente, es decir ni escasa ni en exceso, sino que debe ser equilibrada para cubrir con las necesidades de nuestro organismo.
- **CALIDAD:** Los alimentos que incorporamos a lo largo del día deben ser completos en su composición nutricional. Es decir que para mantener la salud, una alimentación saludable debe estar compuesta por variedad de alimentos de todos los grupos en cantidades y proporciones adecuadas.
- **ARMONÍA:** Los grupos de alimentos con los diferentes nutrientes que aportan deben guardar una relación de proporciones entre sí. Con todo esto surge el concepto de proporcionalidad, es decir que un grupo de alimento no debe consumirse arbitrariamente por que se corre el riesgo de aplacar el hambre pero carecer de algún nutriente.
- **ADECUACIÓN:** Una alimentación es saludable cuando se adapta completamente a las necesidades de cada persona en función de sus gustos, hábitos, tendencias, y de su situación socioeconómica. Y a su vez entender que la finalidad de la alimentación es satisfacer todas las necesidades del organismo.

Por todo esto, podemos decir que si un tipo de alimentación “de moda” no nos aporta la cantidad de alimentos que nuestro organismo necesita para cubrir energía o no nos brinda variedad de alimentos para cubrir con todos los nutrientes o nos limita solo a un grupo de alimentos excluyendo el resto o simplemente no es algo que podamos adoptar a largo plazo ya que no se adecua a los gustos o necesidades de cada individuo en particular, podemos concluir que esto no es beneficioso para la salud.

La recomendación para lograr una alimentación saludable debe ser aquella que proporcione un profesional en nutrición, donde evalúe de forma integral y personalizada cuál es la alimentación ideal para cada persona.