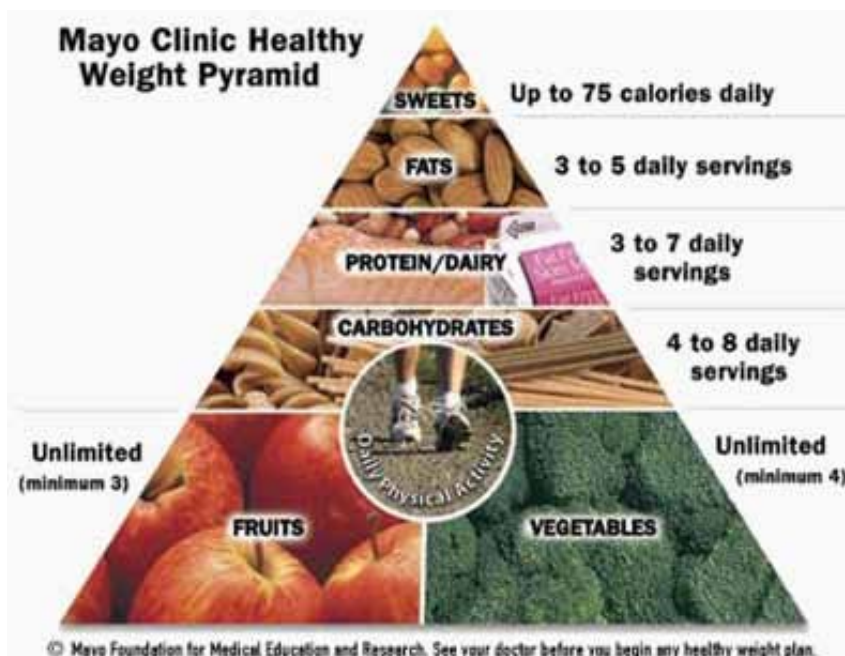


¿Cuál es nuestra “Pirámide Alimentaria”? ...

En nuestro país se confeccionó ya hace varios años una “pirámide” alimentaria con forma de ovalo:



Al igual que las pirámides típicas, el ovalo nos da una idea de que alimentos se deben consumir diariamente, y tiene en cuenta nuestros hábitos, costumbres y la disponibilidad de los alimentos. Ahora bien, en nuestro ovalo los alimentos que debemos consumir en mayor medida son: El grupo de los cereales, legumbres y derivados. A mi criterio, que éste grupo de alimentos esté en la base de la mayoría de las pirámides hasta ahora elaboradas, nos llevado a muchos años de malos mensajes, de sobre-alimentación, de desnutrición oculta y de sobrepeso y obesidad. Les propongo mirar la pirámide de la Clínica Mayo...





tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

¿Cuál es nuestra “Pirámide Alimentaria”? ...

Si se fijan bien, pueden ver que en la base encontramos a las frutas y verduras de manera “ilimitada” y con una cantidad mínima de porciones que entre las dos suman “7”!

Se acuerdan que en el News Letter N 16, les preguntaba: “Cuántas Frutas y Verduras comieron hoy?” y les contaba del concepto de “5 al día”... Bueno, lo que quiero remarcar es, que el consumo de este tipo de alimentos es la clave para lograr y mantener un buen estado de salud y bienestar. Por otro lado, en la pirámide Mayo, el mensaje que da con la persona corriendo en el centro, nos habla a las claras de lo fundamental que es la actividad física, y si es posible practicada “diariamente”! No necesariamente tiene que ser agotadora, estructurada, guiada con un profesional. Puede ser salir a caminar, andar en bici, patines, jugar con nuestro hijos a la pelota... Nosotros los tenistas tenemos la ventaja de que, con solo convocar a UNA persona (jugar un single), ya estamos haciendo una actividad placentera, estimulando nuestro sistema neuromuscular y el cardiorespiratorio. Que más se puede pedir?!

Por último dos conceptos:

El primero tiene que ver con el consumo de cereales INTEGRALES, todo lo que sea integral, esta como la naturaleza lo brinda. Tratemos de evitar las harinas refinadas, y los productos industrializados.

El segundo, es alentar el consumo de semillas y frutas secas, como fuente de ácidos grasos esenciales y grasas buenas!

Hasta la próxima!

Graciana

Lic. en Nutrición Graciana Espasandin M.N. 4428

Profesora de Educación Física y de Tenis

Antropometrista ISAK N III

Mail: gracianaesp@gmail.com