

# Consejos para una alimentación saludable

## ALIMENTOS Y NUTRICIÓN



El primer desafío a la hora de vernos y sentirnos cada día mejor es comprender que la clave está en incorporar hábitos que nos acompañen día a día y que nos permitan mantener un peso corporal saludable.

Añadir variedad de alimentos, sumar lo que nos gusta en su medida justa, hacer ejercicio físico moderado de acuerdo a nuestras posibilidades, dejar de lado los mitos alimentarios y recurrir, ante cualquier consulta, al médico especialista son algunas de las claves cuando de cuidar nuestra salud y de vernos bien se trata. Nuestro cuerpo es el resultado de nuestras elecciones.

Sobre la base de lo recomendado por las grandes sociedades científicas de nutrición a nivel mundial podemos tomar 10 consejos claves como disparador para la incorporación de hábitos saludables.

### **1. Coma alimentos variados**

Necesitamos más de 40 nutrientes diferentes y ningún alimento por sí solo puede proporcionarlos todos. El suministro de alimentos que existe hoy en día facilita tomar una amplia variedad de alimentos, tanto comprando alimentos frescos para cocinar como comprando comidas preparadas o comida para llevar. ¡Elija los alimentos siempre de manera equilibrada!

### **2. Base su dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono**

La mayoría de la gente no incorpora suficientes alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan, la pasta, el arroz, las papas y otros cereales, considerándolos prohibidos para lograr no engordar. Sin embargo, esto no es correcto, más de la mitad de las calorías de su dieta, es decir el 60 % aproximadamente, deben venir de estos alimentos. Lo ideal es aumentar la ingesta de fibra con el aporte de pan integral, la pasta integrales y otros cereales.

### **3. Tome muchas frutas y verduras**

La mayor parte de la gente no come la suficiente cantidad de estos alimentos que proporcionan importantes nutrientes protectores. Intente comer al menos cinco raciones al día. Pruebe nuevas recetas o vea qué platos preparados están disponibles en el supermercado.

#### **4. Mantenga un peso corporal saludable y siéntase bien**

El peso adecuado depende de muchos factores tales como el sexo, la altura, la edad y la genética. El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades como son los problemas cardiovasculares, de los huesos, articulares y el cáncer. El exceso de grasa aparece al ingerir más calorías de las que se necesitan. Estas calorías suplementarias pueden provenir de cualquier nutriente que contenga calorías (las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono o el alcohol) pero la grasa es la fuente más concentrada de calorías. La actividad física es un buen método para quemar calorías y hacernos sentir bien. El mensaje es simple: si está ganando peso, tiene que comer más moderadamente y ser más activo.

#### **5. Coma raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos**

Si ingiere las raciones adecuadas de cada alimento, es más fácil comer de todos los grupos de alimentos sin necesidad de eliminar ninguno. Si come fuera, podría compartir parte de su comida con un amigo. No abandone el hábito de comer con los que quiere.

#### **6. Coma regularmente**

Saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, puede conducir a una sensación de hambre descontrolada, causando a menudo una sobre ingesta. Realizar la merienda puede ayudar a contener el hambre, pero no coma demasiado para no sustituir las comidas principales.

#### **7. Beba muchos líquidos**

¡Los adultos necesitamos beber por lo menos 1,5 litros de líquidos al día! Y necesitamos más cantidad si hace calor o si realizamos mucho deporte. Hidratarse es fundamental para vivir. El agua es obviamente una buena fuente de líquidos pero la variedad puede ser tanto agradable como saludable. Otras opciones son las bebidas dietéticas pero éstas no deben sustituir el aporte de agua.

#### **8. Muévase**

La ingesta de demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio pueden dar lugar a un aumento de peso. La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran. También es bueno para el corazón, para el sistema circulatorio, para la salud en general y el bienestar. Así que haga de la actividad física una rutina diaria. ¡Use la escalera en vez del ascensor (tanto como para subir como para bajar)! Dé un paseo en su descanso para comer. Camine mientras habla por teléfono. ¡No hace falta ser un atleta para moverse!

#### **9. ¡Comience ahora! y realice los cambios gradualmente**

Realizar los cambios de su estilo de vida gradualmente es mucho más fácil que hacerlos de repente. Durante tres días, anote los alimentos y bebidas que consume entre las comidas y en las comidas. ¿Toma muy pocas raciones de fruta y verdura? Para comenzar, trate de comer solamente una ración más de fruta y verdura al día. ¿Sus alimentos preferidos son ricos en grasa y le hacen ganar peso? No elimine estos alimentos y se sienta mal, en cambio intente elegir comidas bajas en grasas o comer menos cantidad de éstos. ¡Y comience a usar la escalera en el trabajo!

#### **10. Recuerde: todo es cuestión de equilibrio**

No hay alimentos “ buenos” o “ malos” , sólo planes alimentarios buenos o malos. No se sienta culpable de los alimentos que le gustan, simplemente permítaselos con moderación y elija otros alimentos que le proporcionen el equilibrio y la variedad que necesita para conseguir una buena salud.

Asesoró la doctora Virginia Busnelli (MN 110351), Médica especialista en Nutrición.  
Directora Médica de [CRENYF](#)