



Tome la decisión de comer sano

Una alimentación saludable no es más que comer con moderación y balanceado, no tenerle miedo a darse un gusto si lo compensa posteriormente comiendo mejor y haciendo un poco más de ejercicio, y estar consciente que lo que no lo nutre puede atentar contra su salud.

En general, todos manejamos mitos, fantasías y hasta ignoramos información esencial sobre lo que significa alimentarse saludablemente. Algunos creen que es dejar de comer todo lo que nos gusta y sustituirlo por opciones insípidas o que saben mal. Otros sostienen que se trata de hacer dietas milagrosas de moda y tomar medicamentos mágicos para bajar de peso o controlar el apetito.

Para la nutricionista Adriana Alvarado Montalto, del Centro de Nutrición Clínica (CNC), esas falsas premisas son una muestra que le tenemos miedo al cambio porque comer sano es algo a lo que no estamos acostumbrados, algo de lo que no estamos conscientes, o simplemente que nos falta educación en materia de alimentación saludable. La cual ella define como: "Comer con moderación, balance y medida para no ponernos en riesgo de desarrollar ciertas enfermedades".

Además advirtió: "Lamentablemente, la gente decide hacer un cambio en su manera de alimentarse y visitar al nutricionista por necesidad, cuando ya tienen el colesterol alto o cuando el cardiólogo les dice que están a 5 años o menos de sufrir un infarto. Pero no hay que esperar a que eso suceda, hay que tomar la decisión ahora mismo, sin las

excusas de siempre: no tengo presupuesto porque todos los productos reducidos en grasa, sodio o azúcar (Light) son más caros que los convencionales, no tengo tiempo para cocinar, o soy un gordito feliz".

Qué echar en el carrito

Para hacer cambios hacia una alimentación saludable, la tarea debe comenzar desde el momento de la compra de los alimentos. Cuide lo que echa en el carrito del mercado. Por ejemplo, en materia de carbohidratos (harinas, arroz, granos, pastas, panes, queques, galletas), la nutricionista recomienda: "Todas las harinas refinadas las almacena el cuerpo fácilmente como grasa corporal. El carbohidrato simple es de muy rápida absorción, cuando lo comemos nos da energía y una sensación de bienestar porque sube los niveles de glucosa, pero esa sensación dura poco tiempo porque luego el nivel de glucosa se viene para abajo. Esos picos de glucosa alteran la insulina y eso eleva el riesgo de diabetes, osteoporosis y de engordar. Así que prefiera el arroz y las harinas integrales; o acompañe un arroz blanco, que es refinado, con ensalada y granos que aporten fibras y una proteína magra que aporte saciedad. De esta manera puede mitigarse el impacto del carbohidrato simple y evitará el pico de la glucosa".

Otras sugerencias:

- Escoja las galletas sin relleno porque éstos suelen tener grasas trans, mejor opte por las que dicen fuente de fibra y que sean bajas en grasas, al igual con los queques, que sean bajos en grasas.
- En cuanto a las proteínas, escoger cortes de carne con menos grasa, los magros. Por ejemplo, en el caso del cerdo es mejor buscar el medallón de lomo o lomito en lugar de la costilla o la chuleta, y en la carne molida, evite la que más grasa tiene, generalmente la más barata, porque al final le va a salir más cara la factura porque ésta le va a subir el colesterol.
- Varíe las frutas y los vegetales, estos son multi-vitamínicos y su color indica cuál es su mayor fuente de nutrientes.
- La leche y sus derivados que sean los reducidos en grasas.
- Prefiera los aceites y grasas vegetales como las provenientes de los frutos secos y el aguacate.

Moderarse y equilibrar

La alimentación saludable es cosa de todos los días. Se puede comer de todo pero hay que hacerlo con moderación. Para facilitarse el proceso de comer sano es importante planificar y facilitarse la tarea de cocinar.

“Al regresar del supermercado, lave la lechuga completa, los tomates y demás vegetales y guárdelos en recipientes con tapas en la refrigeradora. Haga un picadillo abundante el domingo para que quede para otros días. Compre frutas prácticas como los bananos, las manzanas, las mandarinas, en lugar de la sandía o la papaya que tendrá que pelar y cortar”.

De esta manera aumentará el consumo de frutas y vegetales. Podrá agregarle vegetales a los huevos, a los sándwiches, y a los salteados de carne. Y tendrá frutas para acompañar el cereal del desayuno o para consumirlos como snacks durante el día.

Cocine con poca grasa, que no todo sea frito, y para darle más gusto a la comida condímelo más con olores que con sal. Atrévase a probar nuevas recetas más saludables, e incluso para ofrecer en sus reuniones, como un dip de hummus con palitos de zanahoria y apio, o una ensalada Capresa sobre unas tostadas de pan integral.

Equilibre: Si hace una fiesta infantil donde va a poner queques y confites, también agregue frutas, y que la torta de carne de la hamburguesa sea hecha en casa y no de caja. Si hoy se comió un tamal al mediodía y en la noche también, pues al día siguiente asegúrese de ir al gimnasio y trate de comer más ensaladas. Si va a asistir a una reunión y sabe que lo que le espera en el menú son patacones y chicharrón, entonces cómase un sándwich en pan integral antes de la fiesta, para que sólo pruebe esas frituras por educación, pero que no sean su cena. “Relájese. No tiene por qué irse a los extremos”.

Para la nutricionista de nada sirve gastar dinero en un programa o dietas milagrosas para bajar de peso porque una vez que se llega a la meta se vuelve a la normalidad y a engordar. “Lo que si funciona es llevar un estilo de vida saludable. Cuando la gente se limita de comer algo se le genera más ansiedad y termina comiendo más de lo que se había abstenido. Las dietas locas aumentan el riesgo de deficiencias nutricionales, y de enfermedades como diabetes, colesterol alto, síndrome metabólico, anemia, osteoporosis y se juega tanto con el metabolismo que posteriormente se asimila más cada bocado”.

Asimismo, señaló que estar gordo no es saludable, porque entre más grasa tenga alrededor del hígado y más grasa deba metabolizar éste, más riesgos para la salud.

Si usted quiere aprender a comer saludablemente, y no lo logra por su cuenta, visitar al nutricionista puede ser su mejor opción para hacerlo siguiendo el plan de alimentación que le diseñe de acuerdo a sus gustos y preferencias.

Qué dicen las etiquetas



La Información Nutricional de los productos brinda datos sobre el tamaño de la porción, las calorías, y la cantidad de varios nutrientes, como grasas totales, grasas saturadas, colesterol, sodio, carbohidratos, proteínas y fibra. Estos datos nos puede ayudar a escoger alimentos más saludables si las leemos.

“La grasa total debe ser menos de 5 gramos, grasa saturada menos de 2 gramos, y grasas trans cero. El sodio 10%. Ojalá más de 2,5 gramos de fibra, y azúcar que sea menos de 8 gramos”.

El orden de los ingredientes también es importante, deben empezar por ejemplo con harina de trigo integral, que es algo bueno, y no con azúcar o aceite. Los ingredientes se mencionan en orden descendente por peso, lo que indica que el primer ingrediente es el componente que se encuentra en mayor proporción en el alimento.





Comer sano no es aburrido

Uno de los mejores cocineros del mundo y un reconocido cardiólogo ofrecen en el libro "La cocina de la salud" claves, ideas, consejos y sugerencias para una alimentación saludable, a través de una interesante reflexión sobre la relación que tenemos con la comida.

Una dieta saludable no tiene por qué ser incompatible con el placer de comer y el disfrute de ciertos alimentos. Hace tres años, el cocinero catalán Ferrán Adrià, dueño del famoso restaurante molecular El Bulli, y el médico Valentín Fuster, el único cardiólogo que ha recibido los máximos galardones de investigación de las cuatro principales organizaciones internacionales de Cardiología: la Asociación Americana del Corazón, el Colegio Americano de Cardiología, la Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Interamericana de Cardiología, iniciaron un proyecto para llevar un mensaje de promoción de la salud.

El resultado de esa colaboración es la publicación del libro "La cocina de la salud" (Planeta), un manual para disfrutar de la vida sana que escrito al estilo de una novela, narra las experiencias de una familia corriente, mientras pretende guiar en cómo afrontar distintos aspectos relacionados con la alimentación.

Este libro combina a la perfección dos disciplinas complementarias como son la salud y la cocina, pero no es un libro de recetas, aunque contiene alguna que otra elaborada por Ferrán Adrià, ni tampoco es un texto de medicina, aunque el cardiólogo ofrece varias claves para conseguir una alimentación de lo más saludable, variada y amena posible.

De hecho, el propio chef co-autor ha reconocido que gracias a los consejos de Valentín Fuster y con tan solo realizar algunos cambios en su dieta e incluir algo de actividad física perdió más de 14 kilos en lo que va de año, un poco más de un kilo por mes.

En sus distintos capítulos, el libro hace un recorrido a lo largo

de un día en la vida de cualquier familia española, y trata en apartados sucesivos cómo deberían ser el desayuno, la compra, la conservación de los alimentos, la cocción, la comida. En él se explica cómo diferentes personas de una misma familia tienen necesidades dietéticas distintas, y que una dieta saludable no tiene por qué estar reñida con el disfrute de los alimentos.

Durante la presentación del libro, los autores señalaron que uno de los objetivos del texto es desmontar los mitos que rodean a la alimentación, como el que dice que comer por la noche hace engordar más, que antes se comía mejor o que existe una dieta para prevenir las infecciones, el mito sobre el agua.

"La primera falsedad que hay que desterrar es que cocinar es difícil. Cocinar es muy sencillo, pero pocos quieren aprender. ¿Cuánta gente se hace un jugo de naranja natural exprimido por la mañana pese a que sólo se tardan tres minutos?", señaló el cocinero catalán.

Recetas suyas y algunas de sus afamadas técnicas culinarias para elaborar texturas originales y sorprendentes como las espumas aparecen en el libro, junto a ideas para cocinar con sabor pero bajo en sal, cómo hacer las frutas, verduras y hortalizas más apetecibles para los niños, trucos para convertir una merienda o un desayuno "aburrido y monótono" en todo un experimento de los sentidos, cocinar al vapor, en microondas o con la olla exprés.

También señalan qué datos son los más relevantes a la hora de leer una etiqueta, si es saludable o no ser vegetariano, cómo disfrutar de una comida o cena sin que por ello tengamos que sentirnos culpables, pues no hay alimentos malos, sino que la variedad y la moderación es el secreto.

Vida sana

El cardiólogo subrayó que la obra no sólo habla de nutrición, como si se tratase de un compartimento independiente en la vida. "Saber de qué forma influyen las emociones en la alimentación, conocer cómo funciona el cuerpo humano o aprender hasta qué punto es importante la relación entre comida y actividad física son claves para llevar una vida sana global".

Para Fuster, cuyos estudios sobre el infarto de miocardio le valieron en 1996 el premio Príncipe de Asturias de Investigación, el problema de fondo radica en que a las personas les cuesta aceptar que son vulnerables a la enfermedad, y por eso se sorprenden cuando sufren un infarto o se les detecta un cáncer.

"Es necesario educar en salud: hay que ir a la prevención", advirtió el cardiólogo, para quien otro de los problemas de base es que la educación actual en salud no está basada en la ciencia, como demuestra la masiva ingesta de suplementos vitamínicos de cuestionable efectividad.

La obra también explica las particularidades del cuerpo humano y de cada nutriente (hidratos de carbono, proteínas y grasas) que éste necesita para funcionar correctamente. "Si uno descubre la importancia de cada cosa, es más fácil decidir qué cocinar".

Incluye los últimos y más prestigiosos estudios sobre la salud y la alimentación, entre los que destaca un interesante método desarrollado por el Center for Mindful Eating, para controlar y regular el apetito y la saciedad comiendo a conciencia. Así como las más recientes investigaciones sobre los efectos del resveratrol, un antioxidante muy potente que se encuentra en el vino tinto.

El libro está dirigido a toda la población, persigue inculcar hábitos nutricionales sanos y atractivos para prevenir el colesterol, la presión arterial alta y la obesidad, y hace hincapié en la importancia de la actividad física frente al nocivo sedentarismo.



"Hay que sacar el tiempo de donde sea para ejercitar las piernas y el corazón. Sin actividad física es difícil llevar a cabo una salud integral", aseguró el cardiólogo.

La conclusión final de estos influyentes personajes es que el conocimiento del funcionamiento del cuerpo, el ejercicio físico, una alimentación equilibrada y el control del estado emocional son las claves para prevenir la enfermedad, y para trabajar por la buena salud.

FISIOESTÉTICA
INDIBA
DEEP BEAUTY
PROIONIC BODY CARE SYSTEM®

TRATAMIENTOS NO INVASIVOS

- Anticelulitis • Adiposidad • Pre y Post liposucción
- Postparto • Lifting facial, senos, gluteos

 fisiologia indiba
mail: fisiologiaindiba@gmail.com
2 2 9 6 - 4 8 4 0 • 2 2 9 6 - 0 5 8 6