

DOCE PROPOSITOS PARA COMER BIEN

LMCV – 01 - 2013

Cuatro Propósitos Para Comer Bien

Los doce meses del año son la excusa perfecta para iniciar un valioso cambio en la manera de comer, de forma que durante el año se experimente una mejora sustancial en la salud física y mental.

Las primeras semanas del año después de las festividades navideñas puede dedicarse a tomar conciencia del modo en que cada persona se ha sentido en un plano físico y mental durante el año anterior. El decaimiento, el cansancio excesivo no correspondido con la actividad realizada o los resfrios, enfriamientos e infecciones recurrentes, son indicadores que evidencian un estado nutricional deficiente. Elaborar un diario de los alimentos ayuda a identificar qué se come con frecuencia, cuándo, cuánta cantidad y cuáles son los motivos que llevan al desorden alimentario. Para ello conviene ser fiel y anotar qué se come durante una semana, siempre que represente los hábitos alimentarios. Puede ser el punto de inflexión para comenzar a aplicar pequeños cambios dietéticos que, al final del año, se convertirán en grandes resultados.

Cuatro Propuestas De Cambio Ineludibles

La revisión del peso a comienzos de año dará cuenta de los excesos: tanto los recientes como los mantenidos durante más tiempo. Es un dato que interesa para completar el examen médico-dietético, al que se sumará una analítica simple de sangre y orina. Conviene realizar ésta unas semanas después de las festividades, una vez que se ha recuperado la costumbre en el menú, e informará de algún parámetro bioquímico alterado (niveles de glucosa, colesterol total, LDL colesterol, HDL colesterol, triglicéridos, ácido úrico, hierro...).

DOCE PROPOSITOS PARA COMER BIEN

LMCV – 01 - 2013

Un año es tiempo suficiente para aplicar numerosos pequeños cambios dietéticos, si se toma conciencia de la mejora física y emocional que se experimentará al llevarlos a cabo. Los doce nuevos meses sirven de excusa para plantear otras tantas propuestas que se convierten en doce propósitos o motivos de cambio en cuestión de hábitos dietéticos.

1. Identificar el origen del exceso de azúcares:

El exceso de azúcar puede ser uno de los malos hábitos alimentarios que se cometan. Cabe analizar el conjunto de la dieta para identificar alimentos azucarados de consumo habitual, desde repostería en desayunos, almuerzos y meriendas, hasta los postres en comidas y cenas y las bebidas dulces, como refrescos y zumos, o con miel. Los productos con sabores distintos (salados, ácidos), pero que contienen azúcar "enmascarado" entre sus ingredientes (determinadas salsas y conservas) como corrector de la acidez o saborizante, son otro producto en qué fijarse. Algunas personas, incluso, tendrán que ser comedidas con las frutas, fuente natural de fructosa -un azúcar-, si se exceden de las 3 raciones diarias o de los 400 gramos de frutas y hortalizas que se estiman como ración saludable.

2. Dieta libre de grasas trans:

La repostería no es la fuente exclusiva de estas grasas en la dieta. Productos de charcutería, precocinados (pizzas, lasañas o canelones, etcétera) y snacks salados incluyen este tipo de grasa, la más nociva para la salud cardiovascular. Conviene leer con detenimiento las etiquetas y prescindir de los productos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados. El aspecto positivo es que cada vez son más las iniciativas empresariales que eligen la mejora de la calidad nutricional de sus productos como medio para el cuidado de la salud del consumidor.

DOCE PROPOSITOS PARA COMER BIEN

LMCV – 01 - 2013

3. Más proteína vegetal:

El exceso de proteína animal es uno de los males comunes en la dieta de los países occidentales y una de las causas de descalcificación ósea. Un paso adelante en la mejora de hábitos es aumentar el consumo de proteínas vegetales. Esto se consigue si los días que se comen legumbres se combinan con cereales y se acompaña este plato con una ensalada variada o un plato de verdura de la temporada.

4. Más sabor, menos sal:

Acostumbrarse a aderezar los alimentos y los platos con especias y hierbas aromáticas es una costumbre sana que ayudará a reducir de forma paulatina la adición de sal a los platos. El segundo esfuerzo implicará escoger los productos elaborados con menos cantidad de sal o sodio. Un exceso de sodio (la sal es el condimento que más sodio contiene) altera el funcionamiento de varios órganos y sistemas, como el corazón y el circulatorio, los riñones, el hígado y los huesos.