

Alimentarse bien: más que una obligación, una elección

Es frecuente escuchar que alimentarse saludablemente es una opción que se tiene en cuenta sólo cuando aparecen enfermedades relacionadas con la digestión, alguna alergia o intolerancia a determinado alimento o cuando los resultados de los análisis de sangre no están bien. Lamentablemente con el paso del tiempo y la presión cultural hemos ido aprendiendo conductas equivocadas y poco saludables y actualmente se valora el "exceso de todo" como parte del disfrute. Entonces, ciertos hábitos como: comer mucho, porciones enormes, comidas ricas en grasa, comidas altamente saborizadas, líquidos edulcorados, comidas rápidas, el uso de enlatados, y los métodos de cocción poco saludables, se toman como parte normal de la forma de comer actual. Tal vez por estos hábitos tan fuertemente arraigados, es que alimentarse sanamente parece difícil y solo una indicación médica... algo así como un castigo. Y estas tendencias a la hora de alimentarse, junto con el aumento del sedentarismo, favorecen la aparición de muchas enfermedades y la complicación, y mala evolución de otras que nada tienen que ver con la nutrición, como en el caso de muchas de las enfermedades neuromusculares.

Si tenemos en cuenta que para estar saludables necesitamos: comer poco, equilibradamente, alimentos naturales y en medidas y/o porciones adecuadas al tamaño, sexo, edad y actividad de las personas, la elección de nuestro menú, no será complicada.

...bueno de eso se trata, de poner interés en lo que elegimos incorporar a nuestro cuerpo, para estar un poquito más saludables!!!

Para que todo sea más fácil sigan estos consejos

- 1) Comer 4 comidas al día, respetando desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- 2) No saltar u omitir comidas.
- 3) Traten de no pasar más de 4 horas sin comer, es una buena forma de evitar comer en exceso y regularizar las necesidades y el funcionamiento del cuerpo.
- 4) No es bueno llegar a las comidas "pasado de hambre" por que uno está más propenso a comer exageradamente y sin reparar en la calidad de los alimentos.
- 5) Es MUY importante aumentar el consumo de agua a 2 litros diarios.
- 6) Incorporar más frutas y verduras. Elevar el consumo de pescados y mariscos y bajar el de carnes rojas, son recomendaciones sencillas y muy saludables.
- 7) Un plato nutritivamente rico tiene que estar preparado de la siguiente forma: 1/3 de carne (vaca, cerdo, pollo o pescado), una pequeña porción de legumbres (arvejas, porotos, lentejas o garbanzos) y el resto vegetales y si estos son de colores variados mejor.
- 8) Cuidado con la elección de alimentos nutritivamente pobres, ricos en "calorías vacías", como las galletitas, los snacks, las gaseosas, las bebidas azucaradas, las golosinas.
- 9) Es beneficioso planificar las comidas y meriendas, tanto en casa como afuera de ella, ayudará a resolver muchos de los conflictos que se presentan a la hora de comer y produce alegría y bienestar prolongados.
- 10) NO hay alimentos buenos o malos, todos los nutrientes son necesarios, lo importante es aprender a elegir platos más naturales, sin tanto proceso químico, aumentar el agua y disminuir las cantidades de comida diaria.

Hay mucho más para decir, como revisar la forma de cocinar los alimentos, observar la cantidad de aceite y aderezos usados cotidianamente, las costumbres a la hora de sentarnos a la mesa, el tiempo que nos brindamos para comer, las combinaciones de menú y la importancia que le damos a nuestra alimentación, entre otras cosas.

Pero lo importante es comenzar por alguna punta y creo que poner en práctica estos 10 puntos les hará mas fácil la relación con la comida y con su cuerpo.

Y ahora, a ensayar una nueva forma de comer!!.

Dra. Nélide Ferradas
Médica Pediatra. Hebiatra
Nutrición y sus trastornos
Alimentación en familia