

Alimentación saludable

Maneras sencillas de planificar, disfrutar, y seguir una dieta saludable



Una alimentación saludable no se trata de estrictas limitaciones dietéticas, mantenerse increíblemente delgada, o privarse de alimentos que le gustan. Más bien, se trata de sentirse bien, tener más energía, mejorar su salud, y estabilizar su estado de ánimo. Si se siente abrumado por toda la nutrición conflictiva y consejos de dieta por ahí, usted no está solo. Parece que para cada experto que le dice que cierto alimento es bueno para usted, encontrará otro diciendo exactamente lo contrario. Pero mediante el uso de estos sencillos consejos, puede evitar la confusión y aprender a crear una sabrosa dieta variada y nutritiva que es tan buena para la mente como para el cuerpo.

¿Cómo puede la alimentación saludable mejorar su estado de ánimo?

Todos sabemos que comer bien puede ayudar a mantener un peso saludable y evitar ciertos problemas de salud, pero la dieta también puede tener un efecto profundo en el estado de ánimo y sensación de bienestar. Los estudios han relacionado comer alimentos como carnes procesadas, comidas envasadas, comida rápida, y pan dulce, con problemas de depresión, estrés, desorden bipolar y ansiedad. Comer una dieta poco saludable puede ocasionar trastornos de salud mental tales como desorden de deficiencia de atención hiperactiva (ADHD), enfermedad de Alzheimer, y esquizofrenia, o aumentar el riesgo de suicidio en los jóvenes.

Comer más frutas y verduras frescas, cocinar comidas en casa y reducir el consumo de azúcar y carbohidratos refinados, por otro lado, puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de problemas de salud mental. Si ya ha sido diagnosticado con un problema de salud mental, comer bien, incluso puede ayudar a controlar los síntomas y recuperar el control de su vida.

¿Qué constituye una dieta saludable?

Comer una dieta saludable no tiene por qué ser demasiado complicado. Aunque algunos alimentos o nutrientes específicos han demostrado tener un efecto beneficioso sobre el estado de ánimo, lo más importante es el patrón dietético en general. Lo más importante para tener una dieta saludable debe ser reemplazar los alimentos procesados con comida fresca y saludable siempre que sea posible.

La pirámide de alimentación saludable

La pirámide de alimentación saludable de Harvard representa la última ciencia nutricional. La parte más ancha en la parte inferior es para las cosas que son más importantes. Los alimentos en la parte superior estrecha son los que se deben comer con moderación. Esta pirámide de alimentación saludable muestra el ejercicio diario y el control de peso en la categoría más amplia e importante. Las grasas de fuentes saludables, como las plantas, se encuentran en la parte más ancha de la pirámide. Los carbohidratos refinados, como el pan blanco y arroz blanco, están en la parte superior estrecha. Las carnes rojas también se deben comer con moderación, mientras que el pescado, las aves y los huevos son opciones más saludables.

Construyendo su dieta saludable

Mientras que algunas dietas extremas pueden sugerir lo contrario, todos necesitamos un equilibrio de proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales en nuestra dieta para mantener un cuerpo sano. No es necesario eliminar ciertas categorías de alimentos de su dieta, sino seleccionar las opciones más saludables de cada categoría.

Proteína

La proteína nos da la energía para levantarnos, para seguir funcionando durante el día, mientras que también apoya el estado de ánimo y la función cognitiva. Demasiada proteína puede ser perjudicial para las personas con enfermedad del riñón, pero las últimas investigaciones sugieren que muchos de nosotros necesitamos más proteína de

alta calidad, especialmente a medida que envejecemos. Eso no significa que tenga que comer más productos de origen animal, una variedad de fuentes vegetales de proteínas cada día puede asegurar que su cuerpo reciba toda la proteína esencial que necesita.

Grasa

No todas las grasas son iguales. Mientras que las grasas malas pueden arruinar su dieta y aumentar el riesgo de ciertas enfermedades, las grasas buenas protegen su cerebro y corazón. De hecho, las grasas saludables, como omega-3, son vitales para su salud física y emocional. Saber cómo incluir más grasa saludable en su dieta puede ayudar a mejorar su estado de ánimo, aumentar su bienestar, e incluso adelgazar su cintura.

Carbohidratos

Los carbohidratos son una de las principales fuentes de energía para el cuerpo. Pero la mayoría debe provenir de carbohidratos complejos, sin refinar (verduras, granos enteros, frutas) en lugar de azúcares y carbohidratos refinados que con el proceso han perdido fibra y nutrientes. Reducir el consumo de pan blanco, pasteles, almidón y azúcar pueden evitar que suba el azúcar en la sangre, alteraciones del estado de ánimo y la energía, y una acumulación de grasa, especialmente alrededor de su cintura.

Fibra

Comer alimentos ricos en fibra dietética (granos, frutas, verduras, nueces y frijoles) puede ayudarle a mantenerse regular y reducir su riesgo de enfermedades del corazón, derrames cerebrales y diabetes. También puede mejorar su piel e incluso ayudarle a perder peso. Dependiendo de su edad y género, los expertos en nutrición recomiendan comer por lo menos 21 a 38 gramos de fibra al día para una salud óptima. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros no estamos comiendo ni la mitad de esa cantidad.

Calcio

Su cuerpo utiliza el calcio para construir huesos y dientes sanos, mantenerlos fuertes a medida que envejece, enviar mensajes a través del sistema nervioso, y regular el ritmo del corazón. Además de conducir a la osteoporosis, no obtener suficiente calcio en su dieta también puede contribuir a la ansiedad, la depresión y las dificultades de sueño. Sea cual sea su edad o género, es esencial incluir alimentos ricos en calcio en su dieta, limite los que reducen el calcio, y obtenga suficiente magnesio y vitaminas D y K para ayudar al calcio hacer su trabajo.

Preparándose para el éxito

Cambiarse a una dieta saludable no tiene por qué ser una proposición de todo o nada. Usted no tiene que ser perfecto, ni tiene que eliminar por completo los alimentos que le gustan, y tampoco tiene que cambiar todo a la vez, eso por lo general solo conduce a hacer trampa o a darse por vencido a su nuevo plan de alimentación.

Para prepararse para el éxito, piense en planear una dieta saludable con una serie de pasos pequeños y manejables, como añadir una ensalada a su dieta una vez al día en lugar de un cambio drástico. A medida que sus pequeños cambios se convierten en hábitos, puede continuar agregando más opciones saludables.

Prepare más de sus propias comidas. Cocinar más comidas en casa puede ayudarle a hacerse cargo de lo que está comiendo y controlar exactamente lo que contiene su comida. Comerá menos calorías y evitará los aditivos químicos, el azúcar y las grasas poco saludables de los alimentos envasados y de las comidas rápidas que le pueden hacer sentir cansado, hinchado, de mal humor y empeora los síntomas de depresión, estrés y ansiedad.

Haga los cambios correctos. Al recortar alimentos no saludables en su dieta, es importante reemplazarlos con alternativas saludables. El reemplazo de grasas saturadas peligrosas por grasas saludables (como el cambio de pollo frito por el salmón a la parrilla) marcará una diferencia positiva en su salud. Pero el cambiar las grasas animales por carbohidratos refinados, (como cambiar el tocino de su desayuno por un pan dulce), no va a reducir el riesgo de enfermedades del corazón o mejorar su estado de ánimo.

Simplifique. En lugar de preocuparse demasiado por contar calorías, piense en su dieta en términos de color, variedad y frescura. Enfóquese en evitar los alimentos envasados y procesados y elija más ingredientes frescos.

Lea las etiquetas. Es importante ser consciente de lo que hay en su comida, ya que los fabricantes a menudo ocultan grandes cantidades de azúcar o grasas no saludables en los alimentos envasados, incluso los alimentos que dicen ser saludables.

Enfóquese en cómo se siente después de comer. Esto ayudará a promover nuevos hábitos y sabores saludables. Cuanto más sano sea el alimento que coma, mejor se sentirá después de una comida. Cuanto más comida chatarra coma, lo más probable es que se sienta incómodo, con náuseas, agotado y sin energía.

Tome mucha agua. El agua ayuda a nuestros sistemas a eliminar los desechos y las toxinas, sin embargo, muchos de nosotros vamos por la vida deshidratados y eso causa cansancio, baja energía y dolores de cabeza. Es común confundir la sed con el hambre, así que mantenerse bien hidratado también le ayudará a tomar decisiones de alimentos más saludables.

Moderación: importante para cualquier dieta saludable

¿Qué es moderación? En esencia, significa comer sólo la cantidad de alimento que su cuerpo necesita. Usted debe sentirse satisfecho al final de una comida, pero no demasiado lleno. Para muchos de nosotros, moderación significa comer menos de lo que comemos ahora. Pero esto no significa que tiene que eliminar los alimentos que le gustan. Por ejemplo, comer tocino para el desayuno una vez por semana, podría ser considerado moderación si usted escoge comer un almuerzo y una cena saludable, pero no si escoge comer una caja de pan dulce y una pizza de salchichón.

Intente no pensar en ciertos alimentos como "fuera de los límites". Cuando se prohíben ciertos alimentos, es natural desear esos alimentos más, y después sentirse como un fracasado si cede a la tentación. Comience por reducir el tamaño de las porciones de los alimentos poco saludables y no comerlos con tanta frecuencia. A medida que reduce su consumo de alimentos poco saludables, dejará poco a poco de pensar en ellos y de anhelarlos y solo los consumirá en ocasiones especiales.

Piense en porciones más pequeñas. Los tamaños de las porciones han aumentado recientemente. Cuando coma fuera, elija un aperitivo en lugar de un plato principal, comparta un plato con un amigo, y no pida el tamaño más grande. En casa, las señales visuales pueden ayudar con el tamaño de las porciones. Su porción de carne, pescado o pollo debe ser del tamaño de una baraja y la mitad de una taza de puré de papa, arroz o pasta es aproximadamente del tamaño de una bombilla (foco) tradicional. Al servir sus comidas en platos más pequeños o en tazones, usted puede engañar a su cerebro para que piense que es una porción más grande. Si usted no se siente satisfecho al final de una comida, añada más verduras de hoja verde o termine la comida con fruta.

Tome su tiempo. Realmente toma algunos minutos para que su cerebro le diga a su cuerpo que ha tenido suficiente comida, así que coma despacio y deje de comer antes de sentirse lleno.

Coma con otras personas siempre que sea posible. Comer solo, especialmente delante de la TV o la computadora, a menudo conduce a comer excesivamente sin sentido.

No es sólo lo que come, pero cuando come

- Coma desayuno y coma comidas más pequeñas durante el día. Un desayuno saludable puede poner en marcha su metabolismo, mientras que comer comidas pequeñas y saludables (en lugar de las tres comidas grandes) mantiene su energía durante todo el día.
- Evite comer tarde en la noche. Trate de comer la cena temprano y ayune durante 14-16 horas hasta el desayuno a la mañana siguiente. Los estudios han demostrado que comer sólo cuando usted está más activo y darle a su sistema digestivo un largo descanso cada día, puede ayudar a regular el peso.

Haga de las frutas y verduras una parte sabrosa de su dieta

Las frutas y verduras son bajas en calorías y ricos en nutrientes, lo que significa que están llenas de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Concéntrese en comer la cantidad diaria recomendada de por lo menos cinco porciones de frutas y verduras y naturalmente lo llenará y le ayudará a reducir el consumo de alimentos poco saludables. Por ejemplo, una porción es la mitad de una taza de fruta cruda o verduras o una pequeña manzana o un plátano. La mayoría de nosotros necesitamos duplicar la cantidad que actualmente comemos.

Para aumentar su consumo:

- Añadas bayas (berries) ricas en antioxidantes a su cereal de desayuno favorito
- Coma una mezcla de fruta dulce - naranjas, mangos, piña, uvas - para el postre
- Cambie su plato de arroz o pasta habitual por una ensalada de colores
- En lugar de comer bocadillos procesados, meriende verduras como zanahorias, chicharos, tomates miniatura junto con una pasta de garbanzo picante (spicy hummus) o mantequilla de maní (cacahuete)

Cómo hacer las verduras sabrosas

Mientras que las ensaladas ordinarias y verduras al vapor pueden convertirse rápidamente insípidas, hay muchas maneras de agregar sabor a sus platos de verduras.

Añada color. No sólo las verduras de colores más brillantes y oscuros contienen concentraciones más altas de vitaminas, minerales y antioxidantes, pero pueden variar el sabor y hacer las comidas más atractivas visualmente. Añada color usando tomates frescos o disecados por el sol, zanahorias o remolachas glaseadas, rebanadas de repollo rojo asado, calabaza amarilla, o pimientos dulces de colores.

Dele vida a las ensaladas verdes. Diversifique más allá de la lechuga. La col rizada, la rúcula, la espinaca, las hojas de mostaza, el brócoli y el repollo chino son ricos en calcio, magnesio, hierro, potasio, zinc, y vitaminas A, C, E, y K. Para agregar sabor a sus ensaladas verdes, trate de rociarlas con aceite de oliva, añada un aderezo picante, o rocíele rodajas de almendras, garbanzos, un poco de tocino, queso parmesano o queso de cabra.

Satisfaga sus gustos por los alimentos dulces. Las verduras naturalmente dulces, como las zanahorias, las remolachas, los camotes, los ñames, las cebollas, los pimientos dulces, las calabazas y los chayotes, les añaden dulzor a sus comidas y disminuye sus antojos por añadir más azúcar. Agréguelos a sopas, guisos o salsas para pasta para darle un toque sabroso de dulzura.

Cocine los ejotes, el brócoli, las coles de Brúcelas y los espárragos de nuevas formas. En lugar de hervir o cocer al vapor estas saludables guarniciones, puede asarlos a la parrilla o en el horno, freírlos en sartén y agregarles chile en polvo, ajo, cebolla verde, champiñones, o cebollas. También puede marinar en jugo de limón o naranja agria antes de cocinar.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.