



## Cómo desarrollar hábitos alimenticios saludables

Una nutrición adecuada puede ayudarle a mantener un peso saludable, mejorar la salud general y evitar enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y la diabetes. Piense en la nutrición como si fuera un “antimedicamento”.

Obesidad significa que tiene demasiada grasa en el cuerpo. Tener sobrepeso u obesidad conlleva muchas complicaciones, informa el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos. Puede afectar los sistemas o aparatos del cuerpo y ponerlo en riesgo de padecer enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas e incluso algunos tipos de cáncer.

Un indicador que se usa comúnmente para medir el riesgo de obesidad es el índice de masa corporal (IMC). El IMC analiza la grasa del cuerpo según la altura y el peso.

El principio básico de la pérdida de peso es que hay que quemar más calorías de las que se ingieren en un día. Replantear y mejorar las elecciones de alimentos es un buen punto de partida. Pero no se preocupe: comer menos calorías no significa que tenga que pasar hambre. A continuación, se presentan algunas pautas simples recomendadas por los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) para comer alimentos saludables y deliciosos que lo mantendrán satisfecho.

### Coma muchas frutas y verduras

Las frutas y verduras generalmente tienen pocas calorías, pero están llenas de vitaminas y minerales. También tienen mucha fibra y agua, lo que significa que le ayudarán a mantenerse lleno durante mucho tiempo. Consulte [MyPlate](#) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. para ver su porción diaria recomendada de frutas y verduras. También puede usar su planificador interactivo de comidas [aquí](#).

### ¡Hidrátese!

Mantenerse hidratado puede ayudarle a mantener la energía y a perder peso. A veces, es difícil distinguir entre hambre y sed. Beber más agua ayuda al cuerpo a mantenerse hidratado para poder saber cuándo realmente se tiene hambre.

¿Cuánta agua debe beber? Los expertos dicen que no debemos guiarnos por la antigua fórmula de ocho vasos por día. La cantidad de agua que necesita depende de muchos factores, como su estatura, peso, nivel de actividad y el lugar donde vive. Una pauta general es beber de  $\frac{1}{2}$  onza a una onza de agua por cada libra que pese.

## Evite las bebidas azucaradas, que son una fuente de calorías ocultas

Los refrescos azucarados, los jugos y los tés dulces pueden agregar muchas calorías y azúcar a su dieta. En lugar de tomar un refresco o jugo con la comida, tome agua con gas o agua.

## Elija granos integrales en vez de carbohidratos refinados.

Los granos integrales le proporcionan fibra alimenticia, vitaminas y minerales. La fibra de los granos integrales también le ayuda a sentirse satisfecho durante mucho tiempo, mientras consume menos calorías. Los granos integrales, como el arroz integral, la cebada, la avena y el centeno, ofrecen más nutrientes y fibra que los granos muy procesados, como el arroz blanco y la mayoría de los bagels, muffins y panes blancos.

## Conozca la diferencia entre las grasas malas y las grasas buenas

El cuerpo necesita grasa para funcionar, pero es importante asegurarse de consumir los tipos correctos de grasa. A continuación, se incluyen los detalles:

- **Las buenas:** las grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos, ayudan a mantener la saciedad y contribuyen al buen funcionamiento de determinados órganos, como el corazón, la piel y los ojos.
- **Las intermedias:** consuma grasas saturadas con moderación. Estas grasas se encuentran en la mantequilla, la carne roja y el queso. Pueden obstruir las arterias y provocar problemas de salud importantes, como accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos y presión arterial alta.
- **Las malas:** evite las grasas trans. Se encuentran en alimentos muy procesados y pueden obstruir las arterias, así como provocar ciertos tipos de cáncer.

## Consuma sal con moderación

La sal (sodio en una etiqueta nutricional) es esencial para el cuerpo. Pero consumir demasiada sal puede aumentar la presión arterial, lo que lo pone en riesgo de tener problemas cardíacos. El sodio se encuentra en la mayoría de los alimentos procesados y envasados. Limitar el consumo de alimentos envasados puede ayudar a reducir la ingesta de sodio, así como la de otros ingredientes malos que contienen los alimentos envasados.

## Controle sus porciones

Controlar los tamaños de las porciones le permite comer los alimentos que le gustan mientras se mantiene saludable. Hay varias maneras de evitar comer en exceso:

- Analice el tamaño de sus platos y tazones. Intente colocar su porción de cereal matutino normal y de jugo en tazas medidoras para ver cuánto está comiendo.
- La próxima vez que compre platos, no elija los más grandes. Las personas generalmente llenan su plato, independientemente del tamaño.
- La próxima vez que esté en un restaurante, cuando pida su comida, intente solicitarle al mesero que separe la mitad y se la prepare para llevar.
- Preste atención a la sensación de hambre e intente dejar de comer una vez que se sienta satisfecho.

## Adapte su estilo de vida para fomentar una alimentación saludable

Si todas estas sugerencias parecen abrumadoras, no se preocupe, incorporarlas se volverá más fácil con el tiempo. Recomendamos que pruebe algunos de estos consejos como ayuda para abordar sus desafíos.

## Su amigo: el registro de alimentos

Una forma comprobada de perder peso y mantenerlo es llevar un registro de los alimentos que consume. Lo hace más consciente de lo que está comiendo y destaca ciertas tendencias. Llevar un registro de alimentos también puede ayudar a los médicos y nutricionistas a hacer sugerencias. Puede llevar un registro en un sitio web, en una aplicación o simplemente con lápiz y papel.