

Los Principios Básicos de Comer Saludablemente

¿Cuánto tiempo y cuidado dedica usted a las opciones que usted tiene para la nutrición? Igual que un automóvil, el cuerpo necesita un combustible óptimo para su mejor desempeño y longevidad. Lo que usted come así como lo que usted bebe *tiene* importancia ahora, para lograr energía y confort máximos, y más tarde, para ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades.

Trate de lograr una variedad

Si usted pidiera recomendaciones a un dietético certificado sobre una alimentación saludable, podría encontrar que ese profesional recomienda seguir un cierto plan de alimentación tal como la Pirámide de la Guía de Alimentación de USDA, la Pirámide Mediterránea, la dieta de la Clínica Mayo [Food Guide Pyramid, Mediterranean Pyramid, Mayo Clinic Diet] o una combinación de algunos sistemas. ¿Cómo debe elegir? Primero, puede tratar de incluir los alimentos que las directrices dietéticas más populares tienen en común, después usted puede adaptar sus selecciones basadas en el plan que se adapte mejor a sus preferencias y a sus necesidades particulares de salud. Sólo asegúrese moderar el azúcar, la sal, la grasa saturada y los alimentos procesados en cualquier plan de nutrición.

El resultado final es comer una dieta variada que incluya:

- granos enteros
- vegetales y frutas
- productos lácteos con un bajo contenido de grasa
- carnes magras, legumbres y huevos
- grasas saludables procedentes de nueces y de aceites vegetales

Trate de lograr no solamente una variedad de clases de alimentos, sino también de colores. El dietético titulado Rick Hall de Phoenix, Ariz., aconseja a las personas comer “toda clase diferente de frutas y de vegetales en todas sus formas, colores, contexturas y sabores.” Usted puede añadir fácilmente color a sus alimentos. A continuación algunas sugerencias:

- Mezcle un puñado de arándanos en el cereal de su desayuno.
- Añada pimientos rojos asados y espinaca fresca a su emparedado para el almuerzo.
- Como refrigerio, coma rebanadas de zanahoria, coliflor, naranjas o uvas.
- Hornee camote para la cena con brécol al vapor y pasta hecha con grano entero salpicada con pimientos amarillos.

Asegúrese que el tamaño de la porción sea moderado.

¿Está confundido en cuanto a las porciones? A pesar de que sus necesidades totales de calorías dependen del nivel de su actividad, su sexo, la edad que tenga, su peso actual, etc., una medida acertada, en general, es su plato. Llene la mitad de su plato con vegetales y fruta, una cuarta parte con proteína (carne, huevos, legumbres) y la otra cuarta parte con granos (pan, pasta, etc.). Si quiere una repetición, sírvase otro plato con vegetales y fruta solamente.

Manténgase alerta a lo que usted bebe

Recuerde que lo que usted bebe es también parte del conjunto de su nutrición. Permita que sea el agua su bebida preferida siempre que sea posible. La leche con un bajo contenido de grasa, leche de soya y jugo de naranja son formas de aplicar algunas de las categorías de alimentos en muchas guías dietéticas. Trate de moderar los jugos azucarados y las bebidas gaseosas. Si usted toma bebidas alcohólicas, hágalo así también con moderación.

Sea realista

Idealmente, debería comer únicamente cuando tiene hambre, nunca comer demasiado, evitar comidas sin valor nutritivo, etc. Comer *normalmente* significa que algunas veces usted come cuando no tiene hambre o que algunas veces usted come demasiado. Comer normalmente significa que ocasionalmente usted comerá algo sin valor nutritivo porque tiene buen sabor o porque le da un sentido de bienestar. Eso refleja justamente lo que usted es, como un ser humano normal. En lugar de convertirse en una persona rígida en los hábitos de comer, permítase espacio en su plan de nutrición para ser humano. Goce de golosinas, aunque sean de poco valor nutritivo, de vez en cuando.

Cualquier esfuerzo que usted haga para estructurar su nutrición alrededor de granos enteros, vegetales, frutas, carnes magras, legumbres, productos lácteos con bajo contenido de grasa y grasas saludables podrá mejorar su salud.

Recursos

American Dietetic Association
www.eatright.org

The American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide por Roberta Larson Duyff. Wiley, 2002.

Discovering Nutrition por Paul Insel, Don Ross y Elaine Turner. Jones and Bartlett, 2003.

Food and Nutrition Information Center (FNIC)
www.nal.usda.gov/fnic/

Fuentes: *Dietary Guidelines for Americans, 2000* por el Nutrition Information Resource Center (www.usda.gov/cnpp/); *The Food Guide Pyramid—Beyond the Basic 4* por Julie Garden-Robinson. USDA Human Nutrition Information Service, 1992; *Nutrition* por Rick Hall, RD, www.nutritionabout.com.

Por Laurie M. Stewart
© 2004-06 Achieve Solutions