

Cómo alimentarse de manera saludable con una dieta equilibrada



El propósito de comer de manera saludable es sentirse plenamente bien. Obviamente, la meta es contar con mucha energía, mantenerse bien y ser lo más saludable posible. Todo esto puede lograrse gracias a una dieta equilibrada que al mismo tiempo sea deliciosa y satisfaga. Para ello, es necesario que aprenda algunos principios básicos fundamentales relacionados con la alimentación y los utilice de tal manera que sean favorables (y no desfavorables) para usted.

Todo comienza por alimentarse de manera inteligente. Además de estimular su energía, aumentar su memoria y equilibrar su estado de ánimo, sus elecciones alimentarias pueden contribuir a disminuir su riesgo de padecer diabetes, cáncer, hipertensión arterial, cardiopatías y otras enfermedades, y a evitar la depresión. Asimismo, al ampliar la variedad de opciones alimentarias saludables y planificar con anticipación, usted puede aprender a elaborar y mantener una dieta saludable que sea de su agrado.

Cómo prepararse para tener éxito

Piense en que la planificación de una dieta saludable consiste de una serie de pequeños pasos que pueden cumplirse y no de un gran cambio rotundo. Tan solo enfóquese en estos nuevos cambios paso a paso; si se compromete a cumplirlos, contará con una dieta saludable antes de lo pensado.

Comience despacio

Intentar que su dieta sea saludable de un día para el otro no es razonable ni inteligente si cuenta con un nuevo plan de alimentación. Vaya de a poco; por ejemplo, puede agregar una ensalada (que contenga una gran variedad de verduras) a su dieta una vez al día o reemplazar la mantequilla por aceite de oliva al cocinar. Enfóquese en aquellos alimentos que le gusten mucho y en recetas sencillas que incluyan una pequeña cantidad de ingredientes frescos; de este modo, su dieta se volverá más saludable y atractiva poco a poco. A medida que se acostumbre a los pequeños cambios y se conviertan en un hábito, incluya en su dieta más opciones saludables.

Otros recursos:

Herramientas para una dieta saludable del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos:

www.choosemyplate.gov

Tamaños de porciones saludables del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

<http://hp2010.nhlbihin.net/portion>

Recomendaciones expertas sobre cocina, información nutricional y sugerencias para realizar compras:

www.fruitsandveggiesmorematters.org

Obtenga más información útil sobre la salud ingresando al sitio web de Healthy Lifestyle Rewards:

www.blueshieldca.com/hlr

Todos los cambios son importantes

No se preocupe por ser perfecto o eliminar totalmente alimentos que le agradan para que su dieta sea saludable. El objetivo a largo plazo es sentirse bien, tener más energía, mantenerse saludable y reducir los riesgos para la salud. No permita que ningún desliz lo afecte; cada una de las opciones de alimentos saludables que usted elija es importante. A continuación, se presentan algunos cambios saludables con los que puede comenzar.

- **Coma menos.** Dedique su tiempo a disfrutar totalmente de su comida al comer. Es fácil ingerir demasiadas calorías si come muy rápido o si se enfoca en otra cosa. Preste atención a sus niveles corporales de hambre y saciedad antes, durante y después de comer para reconocer cuándo está satisfecho. Para evitar porciones de tamaño exagerado, utilice un plato, un recipiente y un vaso más pequeños, y sírvase la cantidad necesaria de alimentos antes de comer. Si come fuera de su casa, escoja opciones de porciones más pequeñas, comparta un plato o lleve parte de la comida a casa.
- **Consuma los siguientes alimentos más a menudo.** Agrégueles más verduras, frutas y granos integrales a sus comidas y refrigerios a fin de obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. Un modo sencillo de elegir una mayor cantidad de granos integrales es reemplazar los alimentos refinados por aquellos de granos integrales. Por ejemplo, coma pan de trigo integral en vez de pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.
- **Frutas y verduras = medio plato.** Incluya en sus comidas verduras de color rojo, naranja y verde oscuro, como tomates, camotes y brócoli, junto con otras verduras. Las de color verde son ricas en vitaminas A, C, E y K, calcio, magnesio, hierro, potasio y zinc, y contribuyen a fortalecer el sistema circulatorio y el sistema respiratorio. Atrévase a probar verduras diferentes, como la col rizada, los brotes de mostaza y la col china. Añadir una amplia variedad de frutas a sus comidas o como postre proporciona fibra, vitaminas y antioxidantes.
- **Consuma los siguientes alimentos con menos frecuencia.** Reduzca o elimine el consumo de alimentos con altos niveles de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal, como galletas, bebidas endulzadas, helados, pasteles, caramelos o pizza, y carnes con alto contenido graso, como costillas, salchichas, tocino y perros calientes. Estos alimentos pueden consumirse de vez en cuando como refrigerios, no como opciones diarias de alimentación.
- **Cuidado con la sal.** Verifique la etiqueta de información nutricional que figura en los paquetes para escoger opciones con menor contenido de sodio de alimentos como sopa, pan y comidas congeladas.
- **Beba agua.** Para rehidratar su cuerpo, beba agua o bebidas no endulzadas en vez de bebidas azucaradas. Es más saludable y además reducirá la cantidad de calorías indeseables. Los refrescos, las bebidas energizantes y las bebidas isotónicas son una gran fuente de azúcar añadido y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa que resultan dañinos para la salud, además de aportar una enorme cantidad de calorías sin valor nutritivo.