

Buenos Hábitos

Tip's para una dieta más sana

Judith Jiménez López

Entre las muchas maneras en que pudiéramos lograr una vida más sana, la alimentación-nutrición es una de las principales. Con mucha frecuencia se habla de estilos y formas de comer sólo con la intención del cuidado del peso, y con ello perdemos el objetivo real que tenemos desde el nacimiento que es el cuidar de nosotros mismos. Por supuesto que los primeros años de vida dependemos de otros para esto, y es de ellos de quienes recibimos las primeras ideas de cómo llevar a cabo esta labor de respeto y amor personal.

Comer de manera saludable no debería ser una moda, aunque en lo personal es un punto que podemos usar a favor; si más personas se interesan por estar atentos de lo que comen, de lo que producen, de lo que llevan a casa, e incluso de su impacto ecológico, es un gusto para mí que todos tengamos temas en común. Aunque si aprendemos estos temas desde pequeños, sería como lavarse los dientes, algo indispensable.

Con mucha frecuencia (y es algo que observo cada día) lo que nos sucede es que **ignoramos qué necesita nuestro cuerpo**, no es algo premeditado, estoy casi segura de que no nos hemos sorprendido con un libro de anatomía, no nos hemos llenado de esta sensación maravillosa de saber que algo más grande que nosotros ocurre sólo por el hecho de abrir los ojos en la mañana (y no sólo a nivel físico, pero comencemos por ahí).

Cuánta energía necesito, cuáles son las cantidades, los nutrientes, las sustancias que con la edad deberán formar parte de mi dieta... son sólo algunas ideas básicas, que quizá, aunque sea alguna vez nos hemos preguntado. Por ello pongamos sobre la mesa las necesidades promedio de un adulto sano de los tres nutrientes básicos que tanta controversia generan: carbohidratos, lípidos y proteínas.

Según la organización mundial de la salud (OMS) debemos consumir de 50 al 55% de carbohidratos, 20 al 25 % de lípidos y entre el 10 al 15% de proteína. Lo que los nutriólogos hacemos es elaborar un plan con dichos porcentajes. Un plan que observa las necesidades de energía, evaluando el gasto por actividad física, actividad cotidiana, gasto por proceso digestivo y el gasto básico por los procesos metabólicos tales como respirar o la circulación, etc. Luego lo traducimos a alimentos, de tal forma que podemos observar cuál es el consumo diario de estos tres y si hay equilibrio; y cuando no lo hay corregirlo para evitar enfermedades.

Cada persona debe responsabilizarse de su autocuidado. Los profesionales también debemos hacerlo. Este es un ejercicio social muy importante, las nuevas generaciones dependen de ello. Comencemos por observar el consumo de alimentos y su equilibrio con el gasto, es decir, las actividades antes mencionadas, internas y externas.

¿Si nos damos cuenta de que, en general, hay un exceso de alimento con respecto al gasto? No es en todos los casos, por supuesto, hay muchas personas que hacen ejercicio disciplinado y regular; pero somos el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil, eso

ya dice algo. Otro punto es que en México el consumo de proteína se encuentra rebasado y por mucho. En algunos estados es de incluso el 200%. Los excesos tanto en energía como específicamente en proteína traen consigo trastornos de la salud. Es por ello que urge comenzar el cambio.

Primer punto: Primero fruta y verdura, siempre una ensalada, una fruta picada preferentemente en el momento, y si se usa aderezo, que sea casero y 2 cucharadas máximo.

Segundo punto: La carne, si se consume, debe ser máximo del tamaño de tu palma sin los dedos y sólo en un tiempo de comida. En este punto si no deseas comer carne, puedes sustituirla por queso o huevo; existen alimentos ricos en aminoácidos de origen vegetal. Y claro, también la combinación correcta de los grupos de alimentos: cereales y tubérculos con oleaginosas y/o leguminosas nos aportan una adecuada cantidad de aminoácidos.

Tercero: Aumentar el gasto energético; de ser posible con una actividad física regular, pero también y no de menor importancia cada día con pequeños cambios: caminar una cuadra más, subir escaleras, bailar, hacer estiramientos en oficina, aprovechar los momentos de ocio para hacer juegos con movimiento, cambiar el sofá por los parques.

Quizá el mayor problema sea nuestra ceguera consciente o inconsciente, es decir, la ausencia del cuidado a los problemas que nuestro cuerpo presenta, las llamadas de atención que nos hace con las “itis” (gastritis, colitis, artritis, etc.) frecuentes y que con regularidad apagamos con sales, tés o medicamentos. Ignorar el problema no lo resuelve.