

La Alimentación Correcta

Nuestros hábitos alimentarios están influidos por el lugar en donde vivimos, la disponibilidad de alimentos, nuestra posibilidad económica y las costumbres, lo que incluye la manera en que seleccionamos y preparamos los alimentos.

En un día, cada persona come una serie de alimentos y platillos que en conjunto forman lo que se conoce como dieta. Una dieta correcta debe ser:

¿Qué es una dieta correcta?

Completa	Que contenga todos los grupos de alimentos: verduras/frutas, cereales y leguminosas/alimentos de origen animal.
Equilibrada	Que todos los grupos de alimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí, como lo indica el Plato del Bien Comer.
Suficiente	Que cubra las necesidades de cada persona: edad, peso corporal, estatura, intensidad y frecuencia del ejercicio y estado de salud.
Variada	Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las diferentes comidas.
Adecuada	Que sea acorde con nuestros gustos y costumbres.
Inocua	Que no contenga sustancias perjudiciales en cantidades peligrosas, como gérmenes patógenos.

El Plato del Bien Comer



Los alimentos en sí mismos no tienen por qué ser completos, suficientes o equilibrados pues esas propiedades resultan de combinarlos. Por lo tanto, no existen alimentos buenos o malos, sino que cada uno proporciona diferentes nutrientes.

Para facilitar la selección y consumo de alimentos podemos apoyarnos en el Plato del Bien Comer, que es una guía gráfica y atractiva para integrar una dieta correcta.

Grupos de Alimentos

Grupo 1



Frutas y Verduras

Son fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Las vitaminas y los minerales son sustancias imprescindibles para el buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Grupo 2



Cereales Maíz Arroz Tortillas Pan Avena Papa Camote Tubérculos

Son la principal fuente de energía y nos permite desarrollar nuestras actividades diarias: correr, jugar, trabajar, estudiar, bailar, etc. Son fuente de fibra que, entre otras funciones, ayuda a una adecuada digestión.

Grupo 3



Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

Carnes, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado, así como las leguminosas o semillas como frijol, lenteja, haba, garbanzo y chícharo son ricas en proteína. Éstas últimas son además ricas en fibra. Otras buenas fuentes de proteínas son las oleaginosas como el cacahuate, pepita, ajonjolí, girasol, nuez, avellana, almendra y piñón.

Algunos consejos para dar un uso práctico al Plato del Bien Comer

- ▶ Haz cinco comidas al día: tres comidas principales y dos refrigerios a media mañana y media tarde.
- ▶ Desayuna diario, así obtienes energía y evitas el sobreconsumo durante el día.
- ▶ Mantén en lo posible los horarios de comida.
- ▶ Hidrátate, tomando por lo menos 2 litros de líquidos al día.
- ▶ Incluye al menos un alimento de cada Grupo de Alimentos en cada una de las 3 comidas principales.
- ▶ Varía los alimentos que se encuentran dentro de cada grupo.

▶ Consume:

- Muchas verduras y frutas, por lo menos 5 raciones al día. Aprovecha las de temporada.
- Suficientes cereales combinados con leguminosas, pues así mejora la calidad de sus proteínas.
- Granos integrales, pues son buena fuente de fibra.

◀ Modera el consumo de alimentos de origen animal, principalmente aquellos que son ricos en grasa.

◀ Modera el consumo de azúcar, sal y grasas. Ten esto en cuenta durante la preparación de los platillos en casa.

◀ Presta atención a tu consumo de fibra. Búscala en frutas, verduras, cereales, galletas o panes.

◀ Considera que los alimentos procesados también forman parte de una dieta correcta, selecciónalos de acuerdo con tus necesidades y aprovecha sus ventajas: higiene, practicidad y conveniencia.

◀ Juega con las combinaciones: varía frutas y verduras, sustituye carnes por queso, huevo, pescado o cereales con leguminosas.

◀ Vigila el número y tamaño de las porciones, así como la frecuencia con las que las consumes.

◀ En la mesa, considera las porciones de los complementos: pan, tortillas, guarniciones, aderezos y salsas.

◀ Antes de consumir alimentos, cerciórate de que estén en buenas condiciones (color, textura, sin olores raros).

◀ Lava y desinfecta verduras y frutas.

◀ Lávate las manos antes de preparar y consumir alimentos y después de ir al baño.

◀ Recuerda que la alimentación también tiene un papel social. Las comidas son una oportunidad para estar juntos y lograr una mayor integración. Come en familia por lo menos una vez al día.

Ejercicio

Ideas para aumentar la actividad física mediante el ejercicio

Es fácil hacer ejercicio si realmente queremos incluirlo en nuestros hábitos de vida. Cualquier oportunidad es buena para movernos, aún cuando el entorno nos orille al sedentarismo.



• Camina un poco después de comer. Ayuda a la digestión e incrementa el gasto energético.

• Planea tus días de descanso. Incluye actividades recreativas en familia: trotar en el parque, jugar un juego de pelota, patinar o andar en bici.



• Infórmate de las actividades recreativas de tu comunidad: clases colectivas, carreras o torneos.

• Procura realizar ejercicios de estiramiento y flexibilidad cada 40 minutos en tu propio lugar de trabajo.



• Pasea al perro.

• Adhiérete a un grupo que haga el tipo de ejercicio que te agrade.

• Procura disminuir el uso del autotransporte cuando sea posible.



Muchos de nosotros pensamos que los problemas con el peso corporal sólo tienen que ver con la alimentación y minimizamos el impacto que los niveles y frecuencia de actividad física y ejercicio, así como de su contraparte el sedentarismo, tienen en nuestra salud.



Cualquier medida o acción que pensemos en realizar para tener un estado de salud adecuado debe contemplar los dos componentes del equilibrio energético: alimentación y ejercicio. También hay que tomar en cuenta los hábitos predominantes en nuestra alimentación y en el uso que le damos al tiempo libre.

Algunos de nosotros o de nuestros familiares padecemos enfermedades como la hipertensión y la diabetes o los llamados trastornos alimentarios como la anorexia nervosa. Estas enfermedades suelen estar relacionadas con los estilos de vida actuales, pues nos vemos sometidos a altos niveles de estrés y ocupamos buena parte de nuestro tiempo en actividades sedentarias, lo que, entre otras cosas, provoca la desintegración familiar.



Es necesario que para nuestro bienestar nos autoprocuremos un estilo de vida que nos permita mantener un peso corporal saludable. Para ello, debemos entender qué es el equilibrio energético pues además de ayudarnos a escuchar y conocer nuestro cuerpo, nos permitirá motivarnos y aplicar consejos prácticos para modificar nuestros hábitos y alcanzar así un estado de salud integral en lo físico, lo mental y lo emocional.

Es necesario que para nuestro bienestar nos autoprocuremos un estilo de vida que nos permita mantener un peso corporal saludable. Para ello, debemos entender qué es el equilibrio energético pues además de ayudarnos a escuchar y conocer nuestro cuerpo, nos permitirá motivarnos y aplicar consejos prácticos para modificar nuestros hábitos y alcanzar así un estado de salud integral en lo físico, lo mental y lo emocional.

¿Qué es el equilibrio energético?

El equilibrio energético es el balance que tiene que darse entre la energía, esto es, las calorías que se ingieren a través de la alimentación y aquellas que se gastan a través de la actividad física cotidiana, el ejercicio y el mantenimiento de las funciones vitales.

Si ingerimos menos energía de la que se gasta por un periodo de tiempo determinado, entonces se pierde peso; si, por el contrario, se ingiere más energía de la que se gasta, se sube de peso, ya que el cuerpo la almacena en forma de grasa.

Para tener un buen estado de salud es necesario que adoptemos estilos de vida saludables, en lo individual y familiar.

Debemos ubicar nuestros hábitos alimentarios y de ejercicio en el primer lugar de nuestra escala de prioridades y considerarlos como los mejores y más accesibles instrumentos que tenemos para alcanzar un estado de bienestar integral.

La fórmula de una vida saludable y feliz existe y está en nuestras manos.

Ingesta Energética
 Toda la comida y bebida
 que consumimos

Gasto Energético
 Producido por:
 - Metabolismo Basal que es la energía mínima necesaria para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Representa +/-25% del gasto energético.
 - La termogénesis que es la energía que producen los alimentos al ser digeridos absorbidos y asimilados. Representa el 10% del gasto energético.
 - La actividad física representa el 65% del gasto energético.

Ejercicio

La inclusión del ejercicio en nuestra vida cotidiana nos hace sentir activos, capaces y felices. Caminar vigorosamente, brincar la cuerda, correr, bailar, subir y bajar escaleras de forma continua, son actividades que requieren de un gasto energético extra por parte de nuestro cuerpo.

Este aumento en el uso de calorías incrementa el metabolismo, mejora el sistema cardiovascular, favorece la producción de endorfinas, que son las sustancias responsables de producirnos un bienestar generalizado y nos ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el estrés.

Beneficios en la salud física y mental del ejercicio diario

- ▶ Durante la infancia favorece el crecimiento y el desarrollo de los huesos y en la edad adulta los fortalece.
- ▶ Mejora síntomas en pacientes con trastornos cardiovasculares.
- ▶ Aumenta la tolerancia al ejercicio, el bienestar psicológico y la calidad de vida en general.
- ▶ Favorece el estado de salud generalizado e incrementa las capacidades físicas como concentración, creatividad y resolución de problemas.
- ▶ Disminuye el estrés.
- ▶ Fortalece la autoestima y favorece las relaciones interpersonales.
- ▶ Aumenta la oxidación de las grasas para obtener energía para los músculos activos.
- ▶ Aumenta la musculatura, mejorando la composición corporal del sujeto.
- ▶ Disminuye los niveles en sangre de colesterol, lipoproteínas de baja densidad (LDL) y muy baja densidad (VLDL) que son las que provocan los infartos.
- ▶ Aumenta el colesterol de alta densidad HDL que es benéfico para la salud.
- ▶ Disminuye el índice de tabaquismo.
- ▶ Disminuye la grasa corporal.
- ▶ Autorregula la sensación de hambre.

¿Cuánto ejercicio hacer?

Los expertos recomiendan que los adultos deben de realizar, al menos, 30 minutos de actividad física todos los días o casi todos los días de la semana; mientras que los niños deben de cubrir 60 minutos diarios.

¿Cómo hacer ejercicio?

El ejercicio debe ser divertido y debemos escuchar a nuestro cuerpo para monitorear la intensidad y frecuencia. Los niños pueden preferir el fútbol y las mamás el baile o la caminata vigorosa. Sea cual sea la actividad, se debe disfrutar, comenzar paulatinamente y dedicar un tiempo específico de nuestro día para realizarla.

¿Dónde hacer ejercicio?

No necesitamos pagar un gimnasio ni comprar un equipo especializado para hacer ejercicio. Hay muchas actividades alternativas y cualquier espacio es una oportunidad de movimiento. En pequeños espacios podemos bailar, saltar la cuerda o trotar sobre el mismo lugar. Y no olvidemos que debemos recuperar y aprovechar los espacios públicos de nuestra comunidad para salir a caminar al parque con nuestras amigas o vecinas y reunirnos en familia en esos lugares para jugar y convivir.

¿Con quién hacer ejercicio?

Es recomendable reunirnos en familia o con amigos para realizar ejercicio. Esto aumenta la constancia, el compromiso, la diversión y además nos beneficia en otros aspectos importantes de la vida como la comunicación y la resolución de problemas interpersonales. A través del ejercicio les enseñamos a nuestros hijos a trabajar en equipo, a mejorar su autoestima, a respetar límites y a aprender de las derrotas.



EL ABC

DE LA VIDA SALUDABLE

