Wellness – Eating Habits Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Muy bien, hablemos de hábitos alimentarios y de lo que realmente está en juego. Piénsalo: la forma en que comemos no sólo tiene que ver con que nos quede bien la ropa o con un número en la báscula. Está profundamente relacionada con nuestros niveles de energía a lo largo del día, con la agudeza de nuestra mente e incluso con nuestro estado de ánimo. Cuando nuestros hábitos alimentarios no son buenos, podemos sentirnos perezosos por la tarde, tener dificultades para concentrarnos en las tareas o incluso sufrir más estrés y ansiedad. Lo que está en juego es nuestra vitalidad diaria, nuestra capacidad para rendir al máximo y nuestro disfrute general de la vida.

CUÁL ES EL PELIGRO

Bien, ampliemos los peligros de unos malos hábitos alimentarios. A corto plazo, las decisiones poco saludables pueden provocar una montaña rusa de niveles de energía, lo que dificulta la concentración y la productividad a lo largo del día. Es posible que experimentes frecuentes bajones de energía que te hagan sentir lento y afecten a tu capacidad para concentrarte en las tareas, ya sea en el trabajo o en tu vida personal. Los problemas digestivos, como la hinchazón o las molestias, también pueden volverse más frecuentes, afectando aún más a su bienestar diario y a su comodidad general.

Desde una perspectiva más amplia, los peligros a largo plazo de unos malos hábitos alimentarios son significativos. Una dieta carente de nutrientes esenciales y rica en alimentos procesados, grasas poco saludables y azúcares añadidos puede aumentar considerablemente el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Entre ellas se incluyen afecciones graves como las cardiopatías,

los accidentes cerebrovasculares, la diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, que pueden afectar significativamente a la salud, la longevidad y la calidad de vida en general. Ignorar la alimentación saludable no es sólo una cuestión de cómo te sientes hoy; es una inversión en tu salud y bienestar futuros.

COMO PROTEGERSE

Tener una idea general de qué alimentos son ricos en nutrientes y cuáles no tanto puede ayudarte a tomar mejores decisiones en general, incluso antes de empezar a planificar meticulosamente cada comida. Se trata de tener un conocimiento previo que te guíe hacia opciones más saludables a lo largo del día.

Planifique sus Comidas y Meriendas

Dedicar algo de tiempo a planificar las comidas y los tentempiés de la semana puede cambiar las reglas del juego. Cuando se tiene una idea aproximada de lo que se va a comer, es menos probable que se tomen decisiones impulsivas y menos nutritivas cuando aprieta el hambre. Esto puede implicar crear un menú semanal, hacer una lista de la compra y preparar algunos componentes de las comidas con antelación. Tener tentempiés saludables a mano también puede evitar que elijas opciones menos apetecibles cuando necesites un bocado rápido.

Control de las Porciones

Incluso los alimentos saludables pueden contribuir al aumento de peso o a problemas digestivos si se comen en exceso. Familiarícese con los tamaños de ración recomendados para los distintos grupos de alimentos. Utilizar platos más pequeños, medir las raciones de vez en cuando y prestar atención a las señales de saciedad del cuerpo pueden ayudarle a controlar las raciones de forma eficaz.

Alimentos Ricos en Nutrientes

- **Frutas y Verduras:** Suelen tener un alto contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, a la vez que son relativamente bajas en calorías. Piense en verduras de

hoja verde, bayas, pimientos de colores, brócoli y una variedad de frutas.

- **Proteínas Magras:** Opciones como el pescado, la carne de ave (sin piel), las alubias, las lentejas y el tofu proporcionan aminoácidos esenciales sin un exceso de grasas poco saludables.
- **Cereales Integrales:** Elige pan integral, arroz integral, avena y quinoa en lugar de cereales refinados por su mayor contenido en fibra y nutrientes.
- **Lácteos y Alternativos:** Opta por leche, yogur y queso desnatados o bajos en grasa. Las alternativas vegetales enriquecidas también pueden ser buenas fuentes de calcio y vitamina D.
- **Grasas Saludables:** Aunque tienen más calorías, alimentos como el aguacate, los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva aportan ácidos grasos esenciales y otros nutrientes beneficiosos.

Mantente Hidratado

A menudo, la sed puede confundirse con el hambre. Haga un esfuerzo consciente por beber suficiente agua a lo largo del día. Llevar una botella de agua encima puede servirle de recordatorio. El agua desempeña un papel crucial en muchas funciones corporales y también puede ayudarle a sentirse más saciado entre comidas.

Sea Consciente Mientras Come

Intente reducir al mínimo las distracciones mientras come, como ver la televisión o trabajar con el ordenador. Prestar atención al sabor, la textura y el olor de los alimentos, y comer más despacio, puede ayudarle a reconocer las señales de saciedad y a evitar comer en exceso.

Limita las Bebidas Azucaradas y los Alimentos Procesados

Las bebidas azucaradas, como los refrescos y los zumos, suelen contener muchas calorías vacías y pueden contribuir al aumento de peso y a otros problemas de salud. Los alimentos procesados pueden tener un alto contenido en grasas no saludables, sodio y azúcares

añadidos, además de un bajo contenido en nutrientes esenciales. Hacer un esfuerzo consciente para limitarlos en su dieta puede tener importantes beneficios para la salud.

Aprende Técnicas Básicas de Cocina

Saber preparar comidas sencillas y saludables en casa te da más control sobre los ingredientes y puede ser más rentable que comer fuera con frecuencia. Existen innumerables recursos que le ayudarán a aprender técnicas básicas de cocina y a encontrar recetas saludables.

CONCLUSIÓN

Una alimentación sana no consiste en normas estrictas y privaciones. Permitirse caprichos ocasionales con moderación puede ayudarle a mantener unos hábitos saludables a largo plazo.