

Manejo del peso: Alimentación saludable - [Weight Management: Healthy Eating]



La mejor forma de controlar el peso es con una alimentación saludable y actividad física. Esto significa comer muchas frutas y verduras y elegir carnes magras, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, y granos integrales. También significa limitar las bebidas dulces, como sodas, bebidas de frutas y bebidas deportivas. Y significa comer menos grasas, menos azúcar y menos alimentos altamente procesados.

Procure hacer un hábito del acondicionamiento físico. Reducir el tiempo que pasa sentado ante la computadora o el televisor le ayudará a mantenerse activo.

No tiene que hacer grandes cambios a la vez. Piense en algunas de las cosas (fiestas, comidas en restaurantes, tentaciones) que podrían interferir con su éxito. Después, piense en los cambios que puede hacer de inmediato.

Si usted necesita ayuda para manejar su peso, hable con su médico para ver si consulta con un dietista registrado. Él o ella puede ayudarle a cambiar hábitos alimentarios.

¿Qué es una caloría?

Las proteínas, los carbohidratos y las grasas que usted obtiene de la comida le dan energía al cuerpo. Esa energía mantiene latiendo al corazón, activo al cerebro y funcionando a los músculos. La energía se mide en calorías. Por ejemplo, un alimento que tiene 500 calorías le proporciona más energía al cuerpo que otro que tiene 200 calorías.

El cuerpo necesita cierta cantidad de calorías al día para que usted funcione y haga sus actividades diarias. Una vez que el cuerpo cubre sus necesidades, almacena las calorías adicionales en forma de grasa. El peso permanece estable cuando el cuerpo consume la misma cantidad de calorías que quema. Para perder peso, usted tiene que gastar más calorías de las que consume.

¿Cómo le afectan los carbohidratos, la grasa y la fibra?

La grasa es una fuente muy densa de energía. Contiene más del doble de calorías por gramo que las proteínas y los carbohidratos. Reducir el consumo de grasas es la mejor forma de reducir el número total de calorías en la dieta. Los alimentos animales, como la carne y los productos lácteos, pueden ser una fuente de grasas ocultas. Procure elegir versiones magras o bajas en grasa de estos productos. Use menores cantidades de grasas como mantequilla, margarina, aderezos de ensalada y mayonesa. Esas grasas pueden agregar muchas calorías a la dieta.

La fibra ayuda a mantener saludable el tubo digestivo. Ayuda a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre y a controlar el colesterol.

Usted puede subir de peso sin comer alimentos grasos, si come demasiada azúcar o carbohidratos simples. Es fácil consumir demasiadas calorías con alimentos y bebidas ricos en azúcar. Trate de limitar las sodas y las bebidas de fruta. Mejor beba agua.

Los carbohidratos complejos que se encuentran en granos enteros, vegetales y frijoles (habichuelas) secos son buenos alimentos bajos en calorías. Aportan muchos nutrientes y fibra. Las frutas también tienen mucha fibra y nutrientes, aunque también contienen azúcares simples. Los carbohidratos simples, como los de dulces y sodas, son ricos en calorías. Aportan pocos nutrientes y nada de fibra.

¿Cuáles son obstáculos comunes para manejar el peso?

Hay muchas cosas que pueden interferir cuando usted trata de perder peso. Quizá no tenga tiempo de hacer ejercicio, o bien, puede enfermarse o lesionarse. Su familia y su horario de trabajo podrían impedirle ir al gimnasio o hacer su caminata diaria. Cuando usted come fuera, las porciones de alimento suelen ser enormes. Y las fiestas y las celebraciones siempre se centran en la comida.

Las dietas rara vez ayudan. Quizá le permitan perder algunas libras rápidamente. Pero seguir una dieta estricta por mucho tiempo es demasiado difícil para la mayoría de la gente. Y una vez que deje la dieta y el ejercicio, usted volverá a subir de peso. Puede caer en un círculo enfermizo de bajar y subir de peso.

Cúidese de las "dietas de moda". Estas son dietas que recomiendan no comer determinado alimento o grupo de alimentos, por ejemplo, carbohidratos. O son dietas que le enseñan a comer los alimentos con determinada configuración. Estas también son difíciles de mantener.

¿Cómo pueden superarse esos obstáculos?

Más que concentrarse demasiado en perder peso, concéntrese en estar saludable. Los hábitos de comer saludablemente y de hacer ejercicio con regularidad mejoran la salud y la calidad de vida, sin importar el peso.

Busque la forma de hacer cambios pequeños y saludables en su vida. Cuide el tamaño de las porciones y coma más frutas y vegetales. Camine todo lo que pueda. Tres caminatas de 10 minutos son tan benéficas como una de 30 minutos. Estas pueden significar una gran mejora en su salud.

- **Establezca metas que pueda alcanzar.** Fíjese metas que pueda cambiar si es necesario. Cuando alcance una meta, fíjese otra.
- **Analice su relación con la comida.** ¿Come usted en exceso? Si es así, ¿qué lo hace comer en exceso? ¿Está usted aburrido, estresado, triste? ¿Usa la comida como recompensa? Ponga atención a sus sensaciones de hambre y de estar lleno. No se salte comidas. Omitir una comida le hará sentir tanta hambre, que usted comerá en exceso en la siguiente.
- **Tómese el tiempo necesario para comer alimentos saludables.** ¿Depende usted de la comida rápida o de los alimentos preparados porque no sabe cocinar o no tiene tiempo? En cualquier biblioteca o librería encontrará libros de cocina que le ayudarán a preparar comidas rápidas y saludables. O use una olla de cocimiento lento para preparar una comida en la mañana que esté lista cuando usted regrese a casa por la noche.
- **Cambie lentamente sus hábitos alimenticios.** Trate de llenar la mitad del plato con vegetales. Llene una cuarta parte del plato con carne magra o pollo, y la otra cuarta parte, con granos integrales. O fíjese

la meta de comer por lo menos 5 raciones de frutas y vegetales al día. Usted tendrá más éxito si hace cambios pequeños y razonables, en lugar de privarse de todo lo que le gusta.

- **Lleve un registro de cómo come.** Lleve un diario de todo lo que come y bebe. Preste atención al tamaño de las porciones. Revise si está comiendo alimentos variados. Podría encontrar que hacer unos cuantos cambios

pequeños le permitiría tener una dieta balanceada y saludable.

- **Camine todo lo que pueda.** O encuentre otra actividad que disfrute. Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una forma de hacer esto es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana.

