

Alimentación en casa: 3 pilares básicos para sostener hábitos saludables.

Una adecuada nutrición es esencial para la salud y más en este periodo de aislamiento. El adecuado consumo de alimentos y la ingesta suficiente de agua como la práctica del ejercicio físico son vitales para sostener hábitos nutricionales saludables. Los hábitos en general son aquellas actividades que mejoran tu salud física, mental, emocional y social. Incluso aquellas actividades que no tengan que ver con la salud directamente, pero que contribuyen a tu bienestar general.

Por ello, nos tenemos que sostener en estos 3 pilares:

1. Orden: es importante que se respeten las 4 comidas básicas: Desayuno, almuerzo, merienda y cena. El saltar comidas solo producirá más desorden, elegir alimentos equivocados y buscar preparaciones alternativas con mayor contenido en hidratos y grasas. También, es vital planificar el menú semanal, eso acomodará las compras de alimentos y permitirá buscar y seleccionar los más adecuados. En caso de ser necesario se podrá realizar un registro diario de alimentos, que permitirá observar los momentos de mayor ingesta de alimentos y la calidad de los mismos.

2. Volumen: Cocinar lo que se va a consumir, no preparar comida extra, servirse en el plato la porción y, fundamental, retirar la fuente de la mesa; este hecho tan simple permitirá visualizar la porción de comida que nos hemos servido. La porción adecuada debe estar dentro del plato (centro) y es muy importante observar la porción.

3. Actividad física: Programar en forma diaria un movimiento; el sedentarismo es el enemigo en esta pandemia. Debemos movernos con cosas simples por lo menos 15 minutos por día: A través de una clase de gimnasia, bailando, de una rutina o de alguna caminata por el interior del hogar. Promover la integración familiar con actividades recreativas y juegos activos.

Una vez que estos pilares se ordenan, sumaremos 7 puntos para poder cumplirlos:

1. Mantener una buena hidratación: La ingesta de líquidos es vital y se debe consumir, aunque no se tenga deseo de ingerirlos, eligiendo agua como primera opción; la cantidad de agua será de 1 mililitro por caloría consumida, siendo la misma de 1500 a 1800 mililitros por día. Puede ayudar el consumo de té de hierbas o de mate cebado o cocido, evitando los líquidos que posean cafeína.

2. Consumir mínimamente 5 raciones entre frutas y vegetales al día: Siendo 1 cítrico incluido en la alimentación diaria. Los vegetales tanto crudos como cocidos estarán presentes en ambas comidas.

3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres: Se recomienda elegir cereales integrales (pan integral o de salvado o de granos, pasta integral, arroz integral o yamán), y legumbres (porotos, garbanzos, lentejas en diferentes formas de preparación).

4. Elegir productos lácteos (leche, yogur y quesos) preferentemente bajos en grasa: Recordar que estos productos son fuente de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el organismo.

5. Consumir moderadamente otros alimentos de origen animal: El consumo de carnes puede ser en forma diaria, eligiendo cortes magros o en su reemplazo huevos y quesos; la frecuencia de consumo podrá ser: (2 veces a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc.), y las magras de otros animales como el cerdo (carré o solomillo) Evitando el consumo de embutidos, fiambres, achuras y carnes grasas de cualquier animal.

6. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva: Los frutos secos (almendras, nueces, avellanas o pistachos) deben estar presentes, por su aporte en grasas de buena calidad, omega III y IV; en tanto que las semillas de chía, sésamo y amaranto pueden consumirse procesadas ya que aportan fibra y ácidos grasos esenciales. Ambas (las semillas y los frutos secos) pueden agregarse a las preparaciones de comida o a los yogures en forma diaria.

7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) poseen una cantidad importante de sodio y de grasas de mala calidad, que sólo sumarán calorías innecesarias en estos momentos y no están recomendados en una alimentación saludable. Debido a su elevada carga calórica (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), solo aportarán calorías de mala calidad.

La elección de técnicas culinarias adecuadas, evitando frituras y rehogados e incorporando preparaciones asadas al horno sin grasas, al vapor o hervidas beneficiará la creación de hábitos saludables. Los hábitos se adquieren; con pequeños cambios se puede mejorar tu salud y sostener un peso adecuado en esta pandemia. Solo hay que intentarlo y el cambio está en tus manos.

PHD Stella Maris Garcia de Kralj perteneciente al staff de Planearte | Nutricionista