

## Alimentación e hidratación saludable

### 1. Definición:

La hidratación y alimentación saludable tienen como objetivo la obtención de los nutrientes que tu cuerpo necesita para su funcionamiento. Tanto el agua como los alimentos son los combustibles para que funcione tu organismo.

¿Qué es una óptima alimentación o alimentación saludable? ¿Qué es una dieta?

Una dieta, contrario a lo que se cree, no es la privación de alimentos para bajar de peso. Una dieta es simplemente la alimentación que se lleva todos los días, que puede ser buena o mala, insuficiente o excesiva. Para elevar la calidad de vida es necesario: tener y mantener una dieta o una alimentación saludable diariamente. Ésta es aquella que incluye todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para su adecuado funcionamiento, los cuales los identificaremos por colores:

Los carbohidratos (amarillo): son la fuente de energía que el organismo necesita para vivir y realizar las labores durante el día.

Las proteínas (rojo): favorecen la formación y mantenimiento de huesos, músculos, cabello, piel y uñas.

Las grasas (grasas): ayudan a regular la temperatura del cuerpo y la formación de hormonas. Son el vehículo de las vitaminas A, D, E, y K.

Las verduras (verde) de consumo libre: ricas en fibra, vitaminas y minerales.

Como verás estos nutrientes, no los encuentras en un solo alimento, por eso debes aprender a combinarlos entre sí.

### 2. Tabla comparativa del hábito.

CUANDO TE HIDRATAS Y ALIMENTAS CORRECTAMENTE	CUANDO NO TE HIDRATAS Y ALIMENTAS CORRECTAMENTE
<p><b>Tienes energía suficiente para tus actividades diarias y eres más productivo.</b></p> <p>Cuando cubres tus requerimientos de nutrientes distribuyéndolos adecuadamente durante el día, tu cuerpo mantiene constantes tus niveles de energía y trabaja en un estado de equilibrio en el que te mantienes con vitalidad y realizas todas tus actividades sin ningún problema.</p>	<p><b>Te sientes cansado y con mucho sueño durante el día.</b></p> <p>El principal alimento de tu cerebro es la glucosa. Cuando no comes correctamente o te malpasas en tiempo, tu cuerpo no tiene la energía suficiente para funcionar y tu cerebro y sistema nervioso están débiles, es por eso que tienes sueño y te sientes cansado.</p>
<p><b>Mantienes un peso ideal.</b></p> <p>La energía que entra (en forma de alimentos) debe ser igual a la que utilizas durante el día para realizar tus actividades. Si comes lo que necesitas, no menos y no más, mantendrás tu peso equilibrado, luciendo y sintiéndote muy bien.</p>	<p><b>Estas fuera de tu peso ideal (obesidad o desnutrición).</b></p> <p>Si comes menos, o más de lo que necesitas, ganarás peso o estarás debajo de tu peso ideal. Los problemas de peso repercuten en la salud física llevándote a enfermedades crónicas o enfermedades</p>

	mentales como depresión.
<b>Tu sistema inmunológico es fuerte.</b> Si tienes una buena alimentación también cuentas con un buen estado de salud y te enfermas mucho menos ya que la alimentación es un factor muy importante para el sistema inmunológico. Si es inadecuada o insuficiente se produce una caída de las defensas; si es equilibrada, las mantiene en forma o las fortalece.	<b>Te enfermas frecuentemente.</b> Tu sistema inmunitario ataca a los organismos y las sustancias que invaden los sistemas del cuerpo y causan las enfermedades. Pero si este se encuentra disminuido no puede realizar completamente sus funciones, por lo que padeces frecuentemente infecciones o enfermedades virales.
<b>Tu piel luce saludable y bella.</b> Si pones en práctica una dieta que asegure el aporte correcto de todos los nutrientes, incluyendo una buena hidratación se notará en tu cara y en tu piel.	<b>Tu piel está muy reseca y opaca.</b> La piel es el órgano más grande del cuerpo y es el reflejo de nuestra salud. Si no te alimentas e hidratas adecuadamente la piel lo resentirá y al no tener los nutrientes necesarios para su mantenimiento se desgastará, perderá su hidratación y brillo natural.
<b>Tu cabello luce saludable y brillante.</b> El cabello, para su mantenimiento, necesita higiene y cuidados combinados con una buena alimentación rica en vitaminas del complejo B y minerales como Zinc, Hierro y Cobre que mantienen la irrigación sanguínea y la creación de nuevas células de nuestro cabello.	<b>Tu cabello esta quebradizo y débil.</b> El cuerpo humano es muy inteligente y sabe que puedes vivir sin cabello. Es por esto que en la repartición de nutrientes éste no tiene prioridad. Si no consumes los nutrientes que necesitas para todas las funciones de tu organismo (incluyendo la creación y mantenimiento de cabello), los nutrientes serán distribuidos a los órganos que más lo necesitan descuidando un poco los demás haciendo que tu cabello y piel luzcan débiles y opacos.
<b>Tienes un sistema digestivo saludable.</b> El correcto funcionamiento del aparato digestivo se debe a varios factores, entre ellos una buena alimentación que incluya fibra y un adecuado consumo de agua. Al tener buenos hábitos alimenticios y una buena cantidad de actividad física, se logra un tránsito intestinal saludable.	<b>Sufres de gastritis, colitis, estreñimiento.</b> Si no tienes un consumo frecuente de alimentos ricos en fibra, no respetas tus horarios de comida y no consumes el agua necesaria durante el día, aumenta la probabilidad de padecer gastritis, colitis o estreñimiento, ya que el tránsito intestinal se enlentece o incluso se bloquea.
<b>Tienes una adultez y vejez más sana.</b> Una hidratación y alimentación saludable te hace menos propenso a padecer enfermedades crónico degenerativas, lo que te amplía la posibilidad de una larga y sana vida.	<b>Tienes mayor predisposición para las enfermedades crónico degenerativas.</b> Aparte de la carga genética de muchas enfermedades, el estilo de vida tiene mucho impacto en la predisposición que tienes a padecerlas. Cambios simples como hacer ejercicio, tomar agua y comer frutas y verduras hacen la diferencia.
<b>Tienes una mayor calidad y esperanza de vida.</b> Tu calidad de vida mejora considerablemente cuando llevas un estilo	<b>Envejeces más rápido.</b> Tu alimentación está actualmente muy influenciada por la industria. Muchos de los productos refinados contienen moléculas

de vida saludable ya que disminuyes las posibilidades de padecer enfermedades crónicas.	altamente oxidantes, aunado al estrés al que sometes tu cuerpo al no darle el aporte necesario de nutrientes para cumplir sus funciones, aumentan el desgaste de tu organismo haciéndote parecer una persona con mayor edad rápidamente.
<b>Estás de buen humor.</b> Comer e hidratarte adecuada y constantemente repercutirá en tu estado de ánimo ya que inhibirás el hambre y controlarás la ansiedad.	<b>Tu estado de ánimo es irritable</b> Si no le das a tu cuerpo la energía e hidratación que requiere sentirás hambre, dolor de cabeza y ansiedad durante todo el día.
<b>Tu apetito está controlado.</b> Si consumes al día tus requerimientos calóricos necesarios y no te saltas ningún tiempo de comida, ayudas a mantener tus niveles de glucosa en sangre con lo cual controlas tu nivel de apetito. Además de que aprendes reconocer las señales de hambre contra las de ansiedad que manda tu cuerpo.	<b>Tienes hambre y antojos que muchas veces te causan sobrepeso.</b> Es común que hoy en día, con el nivel de estrés y ansiedad que tienes, tiendas a comer en exceso. Esto resulta algo sumamente negativo, puesto que además de comer más, lo haces rápido, de forma que tu estómago no puede digerir bien lo que comes provocando elevar tu peso.
<b>Gastas menos y la comida es de mayor calidad.</b> Preparar tus alimentos en casa disminuye tus gastos y te asegura un proceso higiénico con alimentos de mayor calidad y preparaciones más saludables.	<b>Gastas mucho en comidas.</b> A pesar de que la mercadotecnia trata de hacerte creer lo contrario, una comida en la calle a la larga, es más cara comparado con preparar los alimentos en tu casa, además sin asegurarte que éstos sean de calidad.
<b>Tienes una alimentación balanceada.</b> Una dieta que incluye de todos los grupos de alimentos de manera equilibrada ayuda a mantener niveles bajos de colesterol en sangre, lo que disminuye las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca.	<b>Tu alimentación tiene niveles dañinos de sal y grasa.</b> El consumo en exceso de este tipo de alimentos eleva los niveles de colesterol en sangre y aumenta la predisposición de padecer hipertensión arterial. Padecimientos que te pueden llevar hasta la muerte.

### 3. Explicación general de Alimentación e hidratación saludable

Una dieta, al contrario de lo que se cree, no consiste en la privación de alimentos para bajar de peso. La definición textual de la palabra “dieta” es la alimentación que llevamos todos los días, Por lo que de acuerdo con esta definición, TODOS llevamos una dieta, esta podrá ser de buena o mala calidad, insuficiente o excesiva, esto depende de nuestras elecciones diarias. Por lo que si tu nuevo propósito es llevar a cabo una alimentación e hidratación saludable, es primordial que conozcas que el proceso para llegar a esta, consta de pequeñas modificaciones en tu hábitos actuales de alimentación que darán como resultado, que al final, te encuentres llevando a cabo desiciones inteligentes que compondran una aliemntación e hidratación correctas.

Una alimentación saludable se compone de 5 características principales; variada, equilibrada, completa, inocua y adecuada. Múltiples sustancias son necesarias para

mantener un correcto estado de salud. Por lo que ningún alimento por si solo reúne las características y componentes ideales para adquirir o mantener un estado nutricional en óptimas condiciones, en eso último, radica la importancia de conocer los principales grupos en los que se dividen los alimentos y los criterios generales que unifican y dan congruencia a la alimentación saludable.

El primer mal hábito que debemos combatir es la omisión del desayuno, ya que la mayoría de la población como consecuencia de nuestro apresurado ritmo de vida, saltamos este tiempo de comida, modificando la correcta distribución de los alimentos que se consumen a lo largo del día. El desayuno debe aportar aproximadamente el 25% del total de la energía total que consumimos. Con el objetivo de lograr y mantener un adecuado estado nutricional, además de diariamente realizar un desayuno, debemos llevar a cabo una alimentación fraccionada, la cual consiste en realizar tres comidas principales y dos colaciones, la mayoría de nosotros realizamos tres o dos comidas, privando a nuestro organismo de los beneficios de incrementar dos colaciones (a media mañana y media tarde).

Dentro de nuestra dieta el grupo de las frutas y verduras debería ser el más abundante sin embargo este comúnmente es el más escueto. El consumir por lo menos 5 frutas y verduras por día nos aportará buenas cantidades de fibra, vitaminas y minerales que nuestro organismo requiere para trabajar de forma adecuada.

Otro de los grupos de alimentos es el de productos de origen animal. Su principal objetivo es el proporcionarnos proteínas, las cuales son necesarias para múltiples funciones en el organismo. Es importante saber que además de proteínas este tipo de alimentos proporciona grasa, aunque esta va a depender del producto consumido. Por ejemplo, carne como el pollo, res y pescado son cortes que se consideran “magros” lo cual significa que son bajos en grasa. Además de elegir este tipo de cortes debemos hacer modificaciones en nuestras preparaciones, ya que nuestra gastronomía se caracteriza por incluir una gran cantidad de grasas, mismas que generan repercusiones en nuestro organismo, por lo que debemos intentar la elección de preparaciones bajas en grasa, así como las elecciones de cortes. Un compuesto clave en el “secuestro” de las grasas, es la fibra, esta se encuentra presente en los alimentos, y se divide en dos tipos ; soluble e insoluble, la primera la encontramos en alimentos como la avena y nopal, mientras que la insoluble en semillas, cascara de frutas, verduras y algunas semillas, ambas producen saciedad y de cierta manera retardan el vaciamiento gástrico pero aceleran el tránsito intestinal, lo cual representa un beneficio para el cuerpo.

Un pensamiento erróneo que tenemos acerca de los productos industrializados es que, la televisión y la múltiple mercadotecnia nos han hecho creer que son una buena opción en nuestra alimentación, pero la realidad es que no son tan buenos como nos lo describen en los medios de comunicación, ni tampoco tienen aquellos excelentes beneficios como creemos, ya que con el fin de incrementar la vida de anaquel de los productos alimenticios las empresas conservan sus productos con “aditivos”, cuyos fines, además de conservar, es el de mejorar su color, su olor, su sabor, y su textura; estos aditivos por lo general son sustancias que en exceso ocasionan daños irreversibles a nuestro organismo, tales como el azúcar, la sal, el vinagre, el alcohol y antibióticos entre otros.; de tal manera que el consumo de alimentos industrializados pone en peligro la salud.

Además de realizar estos importantes cambios en tu alimentación es de vital importancia recordar que más del 60% de nuestro organismo está conformado de agua y todas

nuestras reacciones vitales dependen de un correcto equilibrio hídrico. El agua participa en múltiples procesos orgánicos como lo son: la digestión; el agua ayuda a la absorción y asimilación de los alimentos así como la excreción de los mismos, ayudando a eliminar toxinas por medio de la orina. Por otro lado controla la temperatura corporal (sudor) y nos ayuda a mantener otras secreciones importantes del cuerpo como saliva, bilis, jugos digestivos, etc. Y por ultimo nos ayuda en un órgano muy importante, la piel, manteniéndola hidratada y haciéndonos lucir mejor. Tenemos la creencia con cualquier líquido nos estamos hidratando, pero estamos en lo incorrecto ya que muchos líquidos que nos venden no son ideales ni óptimos para nuestra salud, cuando hablamos de estos líquidos nos referimos a jugos envasados, refrescos, bebidas hidratantes, pero el mayor aporte de estas bebidas lo que más aportan es azúcar.

Recuerda que el resultado final de llevar a cabo una alimentación saludable se resume en 4 palabras, mayor calidad de vida. Si este es el resultado final de llevar a cabo correctos hábitos alimenticios, ¿por que no la mayoría de la población los practicamos? , ¿por qué la mayoría de la población se encuentra con algún tipo de alteración en el metabolismo? ¿por qué somos el país más obeso del mundo? , estas preguntas tienen diferentes respuestas, pero, lo cierto es que existe dos comunes denominadores detrás de nuestros malos hábitos alimenticios, el primero es la falta de voluntad y el segundo una gran desinformación acerca de alimentación saludable.

Por lo que si tu te encuentras leyendo lo siguiente, es por que tienes la intención de realizar cambios en tus hábitos alimenticios, y empezar a llevar un estilo de vida saludable, FELICIDADES has dado el primer gran paso a tu meta, durante las próximas semanas estarás recibiendo artículos diariamente que te seguirán manteniendo la motivación a seguir en el proceso de mejora, y te darán las herramientas y el sustento necesario para continuar en el camino.

Aprenderás las características de una alimentación, la clasificación de los grupos alimenticios de acuerdo a su función y composición, así como las combinaciones adecuadas para potencializar sus efectos positivos.

#### **4. Metas y explicación**

##### **1. Combinar correctamente los grupos de alimentos en las comidas durante el día.**

Múltiples sustancias son necesarias para mantener un correcto estado de salud. Entonces, ningún alimento, ni grupo en concreto de alimentos, reunirá en su composición todos los nutrientes esenciales que requiere el ser humano. Un “alimento” proporciona tanto energía como aquellos micronutrientes necesarios para mantener en estado óptimo la salud. Por lo que es importante conocer los principales grupos en los que se dividen los alimentos y los criterios generales que unifican y dan congruencia a la alimentación saludable, la cual tiene 5 características principales, esta deberá ser: completa , equilibrada, inocua , suficiente y variada. Al realizar la combinación correcta de alimentos, te encontrarás recibiendo los beneficios de cada uno de estos.

##### **2. Desayunar todos los días de una a dos horas a más tardar después de haberme levantado**

La omisión del desayuno, es un mal hábito que la mayoría de la población tenemos como consecuencia de nuestro apresurado ritmo de vida, esto trae como resultado que los

siguientes alimentos (comida y cena) sean más abundantes, modificando su correcta distribución al consumirse durante el día.

El desayuno debe aportar aproximadamente el 25% del total de la energía que consumimos a lo largo de la jornada, con el objetivo de lograr y mantener un adecuado estado nutricional.

Desayunar diariamente evitará los efectos negativos o dañinos para nuestra salud que tiene el prolongar el ayuno de la cena. La mejor manera de evitar saltar el desayuno es planear con anterioridad (una noche antes) con que alimentos cuentas en tu alacena y que platillo puedes hacer con ellos.

### **3. Realizar por lo menos tres comidas al día estableciendo horarios. Incluir colaciones saludables a media mañana y a media tarde.**

Una alimentación saludable tiene como objetivo evitar periodos de ayuno mayores a cuatro horas (a excepción por la noche, durante el periodo de sueño). Esto se logra si realizamos una alimentación fraccionada la cual consiste en 5 tiempos de comida, agregando a las 3 comidas tradicionales (desayuno, comida, cena) y un par de colaciones (una matutina y otra vespertina). Este tipo de alimentación trae consigo múltiples beneficios como el aumento del movimiento intestinal, aceleración del metabolismo, disminución del apetito, aumento de liberación de energía, entre otros. Por lo tanto el realizar colaciones saludables es un medio para disminuir los riesgos de salud a largo plazo y obtener niveles de glucosa adecuados y constantes en nuestro organismo.

No dejes para mañana lo que puedes iniciar hoy.

### **4. Consumir mínimo de 6 a 8 vasos de agua natural al día.**

Más del 60% de nuestro organismo está conformado de agua y todas nuestras reacciones vitales dependen de un correcto equilibrio de hidratación, algunos ejemplos son la digestión; el agua ayuda a la absorción y asimilación de los alimentos así como la excreción de los mismos, ayudando a eliminar toxinas por medio de la orina. Por otro lado controla la temperatura corporal (sudor) y nos ayuda a mantener otras secreciones importantes del cuerpo como saliva, bilis, jugos digestivos, etc. Además, nos ayuda en un órgano muy importante: la piel, manteniéndola hidratada y haciéndonos lucir mejor. El estar mal hidratado condiciona que tu metabolismo trabaje de una manera más lenta, por lo que a lo largo del día es de vital importancia que te mantengas en constante hidratación. Algunos consejos que puedes seguir para incrementar tu consumo de agua son: carga siempre con una botella de agua (grande) sin darte cuenta estarás bebiendo agua constantemente, aprende a escuchar tu cuerpo, no olvides que el agua es sinónimo de vida, toma tus 8 vasos y empieza a sentirte diferente desde el primer día.

### **5. Consumir 5 frutas y/o verduras al día.**

Las frutas y verduras son indispensables en la alimentación de cada individuo. Su importancia radica en el aporte de vitaminas, fibra, minerales y antioxidantes. Estos últimos nos ayudan a protegernos frente a enfermedades crónico degenerativas e inmunológicas.



Se recomienda el consumo de 5 frutas y verduras al día. ¿Cómo consumirlas para aprovecharlas al máximo? Lamentablemente hoy en día los procesos de cultivo y distribución industrializada han disminuido de manera dramática la cantidad de nutrientes que contienen. Es por esto que es importante conocer los métodos para conservar al máximo estos beneficios. Los pasos a seguir son: escoger frutas y verduras de mejor calidad, consumirlas frescas junto con su cáscara, evitar frutas y verduras pre cocidas o empaquetadas y buscar que sean de procedencia orgánica.

Conocer las porciones saludables de las principales frutas y verduras nos permite consumir la cantidad que necesitamos para aprovechar al máximo los micronutrientes en la dieta y evitar los riesgos que trae el consumo excesivo de los mismos. Una porción es la cantidad de alimento que se recomienda comer diariamente.

No todas las frutas y verduras tienen que consumirse forzosamente de forma natural sin preparación o de forma aislada, por el contrario al combinarlas y prepararlas será más fácil introducirlas a nuestra alimentación para formar el hábito de su consumo.

## **6. Aumentar el consumo de cortes magros (con poca cantidad de grasa y carnes blancas), reduciendo la carne roja a 2 veces por semana.**

Las proteínas forman una parte importante de nuestro cuerpo (no por nada se les llaman macronutrientes esenciales) ya que estas participan en las principales funciones orgánicas; son parte de nuestra estructura de soporte, sirven como defensas ante cuerpos extraños o enfermedades, ayudan a procesos de la coagulación y forman parte de estructuras como la piel, cabello y uñas (queratina) y en la formación y mantenimiento de huesos, tendones y cartílagos (colágeno), participan en la formación de hormonas.

Los requerimientos de estas varían de persona en persona, ya que dependen de la edad, género, etapa de crecimiento y en algunas ocasiones se ven condicionados por algunas enfermedades. Las principales fuentes de este macronutriente se dividen en dos: animal y vegetal, y resulta de vital importancia combinar ambas fuentes, para evitar la generación de deficiencias. A la hora de elegir que tipo de proteína se debe considerar la fuente, ya que existen ciertas proteínas animales que aportan mayor cantidad de grasa a nuestro organismo, por lo que es importante que te encuentres informado acerca de esto y puedas elegir la mejor opción.

## **7. Ingerir bebidas naturales en lugar de jugos y refrescos.**

A pesar de los beneficios que se obtienen de la correcta hidratación, el promedio de agua que se ingiere en la población mexicana es un litro cuando la recomendación es de 2 litros. La mala hidratación se debe en parte falta de costumbre o la indiferencia de lo que nuestro cuerpo demanda, y acostumbramos a tomar agua sólo cuando “tenemos sed” lo que significa que nuestro cuerpo ya se encuentra en un estado de deshidratación y sus consecuencias.

Tenemos la creencia con cualquier líquido nos estamos hidratando, pero estamos en lo incorrecto ya que muchos líquidos que nos venden no son ideales ni óptimos para nuestra salud, cuando hablamos de estos líquidos nos referimos a jugos envasados, refrescos, bebidas hidratantes, pero el mayor aporte de estas bebidas lo que más aportan es azúcar.

Hoy en día tenemos la ventaja de contar con una bebida que además de hidratar nos ayuda a prevenir enfermedades; el agua alcalina, que a diferencia del agua común, contiene mayor cantidad de sales naturales (hidróxidos, carbonatos, bicarbonatos entre otras) las cuales, ayudan a normalizar el pH en la sangre. Esto previene la formación de radicales libres y ayuda a la normalización de la acidez generada por una mala alimentación y estilo de vida. El agua alcalina funciona como antioxidante, lo cual genera una mayor concentración de oxígeno celular, que esto no solo nos hará lucir más jóvenes sino que también previene la aparición de enfermedades propias de la falta de oxígeno a nivel celular (hipoxia). Cuando no existe una correcta irrigación de oxígeno en los tejidos, se va a generar un complejo mecanismo que puede inducir a la aparición de ciertas enfermedades como el cáncer.

#### **8. Limitar la grasa al preparar los alimentos, disminuyendo preparaciones fritas, empanizados y capeados.**

Las grasas es un tipo de nutriente que obtenemos de la alimentación; este macronutriente es esencial debido a que participa en diversas funciones orgánicas, pero debemos saber elegir la fuente de la cual la obtenemos, ya que existen diversos tipos de alimentos, aquellos que nos aportan grasas “buenas” en la dieta nos ayudan a tener energía en nuestro cuerpo, mantener su temperatura adecuada, mantener cabello y piel saludables entre otras funciones más. Estas las podemos obtener a partir de ciertos alimentos como nueces, almendras, coco, aguacate, etc.

En cambio el consumo de las grasas en preparaciones fritas empanizadas y capeadas puede traer riesgos para la salud como endurecer las arterias y padecer algún evento cardíaco. Dentro de la gastronomía del mexicano es muy común, las preparaciones a base de aceite, y cuando se piensa en alimentos bajos en grasa, se cree que los alimentos son muy “secos” sin darnos la oportunidad de probar este tipo de preparaciones, por lo que es importante que pruebes alimentos a la parrilla, al horno o al vapor y cambies las creencias que ahora se tienen de su mal sabor.

#### **9. Aumentar el consumo de fibra en mi dieta, eligiendo los alimentos correctos.**

Existen 2 tipos de fibra: soluble e insoluble, la primera la encontramos en alimentos como la avena y nopal, mientras que la insoluble en semillas, cascara de frutas y verduras, ambas producen más saciedad y de cierta manera retardan el vaciamiento gástrico pero aceleran el tránsito intestinal, lo cual representa un beneficio para el cuerpo. Otro beneficio impactante sobre la salud, es que disminuyen el colesterol y azúcar en sangre, por lo que son ideales en personas con este tipo de trastornos.

Recuerda hacer cambios pequeños en la selección de tus alimentos, en vez de consumir pan blanco, compra pan multigrano, en vez de arroz blanco, consume arroz integral o salvaje, con este sencillo cambio, lograrás una pérdida de peso significativa en tu vida.

Entre más refinado sea un alimento, menos fibra contiene y más peligroso será en tu cuerpo.

#### **10. Limitar el consumo de productos industrializados altos en azúcar (refinada), sodio y grasa**



Los productos industrializados no son tan buenos como nos lo describen en los medios de comunicación, ni tampoco tienen excelentes beneficios como creemos, ya que con el fin de incrementar la vida de anaquel de los productos alimenticios las empresas conservan sus productos con “aditivos”, cuyos fines, además de conservar, es el de mejorar su color, su olor, su sabor, y su textura; estos aditivos por lo general son sustancias que en exceso ocasionan daños irreversibles a nuestro organismo, tales como el azúcar, la sal, el vinagre, el alcohol y antibióticos entre otros; de tal manera que el consumo de alimentos industrializados pone en peligro la salud.

El glutamato monosódico es peligroso debido a la adicción que genera; dicha sustancia llega directamente al cerebro ocasionando una sensación de satisfacción cada vez que se consumen estos alimentos.

Recuerda siempre leer las etiquetas nutrimentales, no nos convirtamos en una presa más de la mercadotecnia, el objetivo es que puedas conocer las propiedades nutricionales de los productos y así tomarás decisiones sabias.

## 5.TIPS

### **Realizar/ Incrementar:**

- Desayuna SIEMPRE, de esta manera activas tu metabolismo y serás una persona más productiva por lo que quemarás calorías todo el día.
- Realiza una lista de súper para realizar tus compras, partiendo de una lista de productos saludables.
- Utiliza métodos de cocción como el asado, horneado y hervido.
- Consumir panes integrales o multigrano, entre menos refinado sea un alimento, más saludable es.
- Procura mantener horarios fijos de comida, para mantener activo tu metabolismo constantemente.
- Consume mínimo 2 litros de agua
- Realiza ejercicio anaeróbico (pesas, ligas, pilates, etc.), ya que el músculo quema más kcal que la grasa, así podrás quemar más kcal durante todo el día si tienes más masa muscular.
- Cuando se tenga un compromiso social, realizar las otras comidas de manera ligera para que no excederse en tu compromiso
- Incrementa el consumo de fibra en tu dieta, proveniente de cascara de frutas y verduras, algunas semillas, nopal, avena.
- Prefiere consumir agua fresca de alguna fruta en lugar de refrescos, agrega chía para mejorar tu digestión
- Consume alimentos bajos en grasa, azúcar y sodio.
- Procura incrementar el consumo de aceite de pescado, para disminuir el estado inflamatorio del organismo.
- Intenta probar alimentos libres de gluten para poder disminuir la colitis.

### **Disminuir/ Evitar:**

- Evita salir hambriento de tu casa pues comerás lo primero que se te cruce
- Evita dejar pasar más de 5 horas sin comer
- En restaurantes: pedir media orden de plato principal y acompáñalo con ensalada.
- Evitar guarniciones tales como papas a la francesa, puré, etc.

- No consumas harinas refinadas (pastas, dulces, panes).
- Cocinar frito, capeado, empanizado, o cocciones que impliquen mucha grasa.
- Disminuir el consumo de azúcares simples (dulces, refrescos)
- Limitar el consumo de embutidos (salchicha, chorizo, etc.)
- Evitar el exceso de sal y productos enlatados, ya que entre más sodio, mas líquidos retienes, por lo que la ganancia de peso será segura.
- Evita alimentos irritantes (café, chile, salsas, ajo, pimienta), tu colon te lo agradecerá.
- NO te limites al extremo si tienes antojo de algún postre, puedes consumirlo 1 vez por semana, pero no olvides quemarlo mediante el ejercicio, para que esas kcal no se acumulen.
- Disminuye la horas que pasas frente a la TV, computadora o simplemente evitar estar inactivo, estudios recientes demuestran que entre más tiempo pasas en frente del televisor, más kcal consumirás el resto del día.
- Procura que tus cenas sean ligeras, ya que entre más abundantes y calóricas sean, más difícil será la pérdida de peso.
- Evita consumir chicle entre comidas, ya que solo incrementarás la producción de ácido clorhídrico de tu estómago, por lo que generarás acidez.

## Artículos

### Meta 1

#### Artículo 1

**“Somos lo que comemos”, aprendamos a llevar una alimentación correcta.**

#### ABSTRACT

A pesar de que la alimentación es una actividad indispensable para la vida y de que todos comemos diariamente en varias ocasiones; muchas personas no eligen correctamente entre la gran variedad de alimentos y consumen una cantidad mucho mayor que la que su organismo requiere para mantenerse saludable y con energía. Por ello el plato del bien comer fue diseñado para guiar a la población mexicana en la combinación correcta de los principales grupos de alimentos.

#### ARTÍCULO

En el transcurso de la vida consumes alrededor de 70,000 comidas y 60 toneladas de alimentos, ¿Cómo saber si estas eligiendo lo correcto para tu organismo?

Primero comencemos por entender los conceptos de “nutriente” y “alimento”. Los nutrientes pueden dividirse en **macronutrientes**, entre los que se encuentran los carbohidratos, las grasas y las proteínas, los cuales se consumen en grandes cantidades y aportan energía al organismo (calorías); y en **micronutrientes**, que son aquellos que se consumen en cantidades pequeñas y que sin aportar energía son indispensables para el metabolismo y prácticamente todas las funciones del organismo. Los principales son las vitaminas y los minerales.

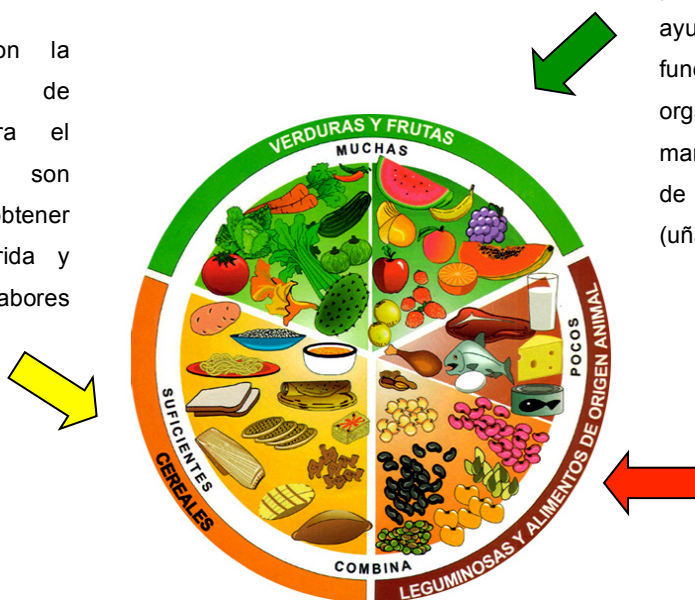
Un “alimento” proporciona tanto energía como aquellos micronutrientes necesarios para mantener en estado óptimo nuestra salud. La cantidad de energía y nutrientes que proporcionan los alimentos varía entre sí, es por eso que existen diferentes guías

alimentarias donde se clasifican los alimentos según el nutriente principal que contengan y la función que estos tienen en el organismo.

En esta ocasión conoceremos la guía de alimentación confeccionada especialmente para México: “El plato del bien comer”, cuyo objetivo es dirigir a la población hacia una alimentación correcta, dando a conocer los principales grupos en los que se dividen los alimentos y brindando los criterios generales que unifican y dan congruencia a la alimentación saludable.

El plato del bien comer se encuentra dividido en tres secciones, representadas por colores diferentes: Verduras y frutas (**verde**), Cereales (**amarillo**), Alimentos de origen animal (**rojo**). La función que cada grupo tiene en tu organismo es algo que debes conocer para que de ahora en adelante aprendas a elegir los alimentos por el beneficio que generan en tu cuerpo y no solo por el sabor o placer que te brindan.

Los cereales son la principal fuente de carbohidratos para el organismo, estos son necesarios para obtener la energía requerida y poder realizar las labores de nuestro día.



Las verduras y frutas nos brindan vitaminas, minerales y fibra que nos ayudan al buen funcionamiento del organismo y al mantenimiento óptimo de nuestro cuerpo (uñas, cabello, piel,

Los alimentos de origen animal nos proporcionan proteínas; un nutriente necesario a lo largo de la vida que ayudan a la formación y mantenimiento de los músculos y otras sustancias relevantes en el organismo.

Ahora que ya conoces el plato del bien comer, será más fácil estructurar una comida saludable, donde en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) se debe incluir los 3 grupos de alimentos en cantidades adecuadas, siguiendo las recomendaciones del plato: Muchas verduras y frutas, suficientes cereales y pocos alimentos de origen animal.

Ten en cuenta que muchas veces el problema de nuestra alimentación no está en lo que consumimos, sino en la cantidad. Por ello te recomendamos que siempre vigiles el tamaño de porción que comes. Ahora es momento de que empieces a crear tus propios menús, siempre teniendo en mente el plato del bien comer.

## Hábito 2

### Meta 1

### Artículo 2

#### Aprende a premiar a tu cuerpo con una dieta saludable.

#### ABSTRACT

A pesar de que el alimento es parte inherente a nuestras vidas e incluso socialmente los alimentos juegan un rol importante en la convivencia del ser humano; muchas veces no conocemos las bases de una alimentación saludable. Existen ciertos principios que al aplicarse día a día suman a una dieta sana, balanceada, variada y atractiva en sabor, que finalmente logran mantener saludable a las personas que los aplican cotidianamente.

#### ARTÍCULO

Tenemos una idea errónea sobre estar a dieta, generalmente se piensa que una dieta es comer sólo verduras y estar hambriento 23 horas al día, pero, ¿sabes el significado real de la palabra dieta? Dieta es el conjunto de alimentos que ingerimos en un día, entonces, todo lo que comemos, ya sea bueno o malo, es lo que conforma nuestra dieta. La diferencia se encuentra en que unas son saludables y otras no lo son.

En ocasiones culturalmente decidimos premiar comportamientos brindando a nuestro cuerpo un alimento dulce o una comida chatarra. Sin embargo un verdadero premio para nuestro cuerpo sería el brindarle diariamente lo que necesita, lo cual consiste en una alimentación saludable. Este tipo de dieta se caracteriza por cubrir la energía necesaria y aportar los nutrientes en cantidades correctas para que tu organismo funcione de manera óptima.

Es muy importante que conozcas las 5 características fundamentales de una alimentación saludable:

1. **Completa:** Incluye en tu dieta por lo menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer, para asegurar que no le falte ningún nutrimento a tu organismo, ya que cada grupo nos aporta diferentes nutrimentos.
2. **Equilibrada:** Cada uno de tus platillos debe guardar armonía en las porciones servidas, es decir, no abusar de ningún grupo alimenticio. Si dividiéramos imaginariamente nuestro plato en 5 partes, 2/5 deberán de ser verduras, 2/5 cereales y 1/5 alimentos de origen animal.
3. **Inocua:** Utilizar técnicas correctas de higiene a la hora de la preparación de los alimentos, para asegurar que nuestra comida se encuentre exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes y que no represente un riesgo para la salud.
4. **Suficiente:** Que cubra completamente las necesidades de tu organismo, para que este funcione de manera óptima.
5. **Variada:** Incluye diferentes alimentos de cada grupo del plato del bien comer, para que brindes a tu cuerpo los diferentes nutrientes que necesita y no sea tu alimentación repetitiva ni aburrida.

Muchas sustancias son necesarias para mantener un correcto estado de salud. Entonces, ningún alimento, ni tan siquiera un grupo en concreto de alimentos, reunirá en su composición todos los nutrientes esenciales que requiere el ser humano. Es por eso que “una dieta” o un “estilo de vida” que parte de las 5 características de una alimentación saludable garantizará el correcto funcionamiento de esa máquina extraordinaria llamada “organismo” y tú ¿ya estás listo para hacerla funcionar?

## **Hábito 2**

### **Meta 1**

#### **Artículo 3**

**Conoce los beneficios de una alimentación saludable en lugar de correr el riesgo de afectar tu calidad de vida.**

#### **ABSTRACT**

Cada vez que decidimos entre un alimento y otro estamos eligiendo entre beneficios para la salud o riesgos de afectar nuestra calidad de vida y padecer enfermedades con el paso del tiempo. Decidir por una alimentación saludable no tan solo logra disminuir los riesgos de enfermarse, sino que nos brinda la oportunidad de vivir una vida plena, con múltiples beneficios que traerán efectos positivos en diversos aspectos de nuestras vidas, de ahí lo relevante de buscar opciones saludables en nuestros alimentos día tras día.

#### **ARTÍCULO**

De los alimentos que consumimos obtenemos energía y nutrientes para movernos, mantener una temperatura estable en el cuerpo, crecer, regenerar nuestros tejidos, funcionar correctamente y lograr nuestras actividades cotidianas con éxito. Por lo tanto podemos decir que la alimentación es vida.

En la última década la palabra dieta se ha convertido en sinónimo de adelgazar, pero realmente la dieta es un estilo de vida definido por cada uno de nosotros y de acuerdo a la cual obtendremos consecuencias positivas o negativas.

Llevar a cabo una alimentación saludable tiene recompensas que se reflejan en nuestra salud. Seguir una “dieta” no debe entenderse como una acción correctiva, ya que una alimentación saludable es, en efecto, cumplir con unas normas, pero no estar sometido a una obligación no querida o a un régimen doloroso.

De hecho, antes de empezar a practicar una alimentación saludable debes comprender que la dieta o alimentación es un conjunto de decisiones y que cuando son bien tomadas son la mejor alianza para la salud.

Elegir una alimentación saludable traerá a tu vida numerosos beneficios que se verán reflejados en tí física y emocionalmente:

1. Tu cuerpo recibe la energía necesaria para realizar las funciones vitales y mantenerte activo durante el día.
2. Reduce el riesgo de padecer enfermedades metabólicas crónicas como diabetes, hipertensión, trastornos de colesterol y triglicéridos, etc.
3. Alcanzar y/o mantener tu peso saludable.
4. Disminuye y controla el deseo por ingerir comida chatarra.
5. Ayuda a mantener tu piel en buen estado.



6. Eleva tus niveles de autoestima, lo que te hará sentirte más conforme contigo mismo y con menos riesgo de ansiedad o depresión.
7. Tendrás mejores ciclos de sueño.
8. Darte cuenta que eres capaz de controlar lo que comes, aumenta tu seguridad y firmeza para tomar tus decisiones, en este y en otros aspectos de tu vida.

El objetivo de la alimentación saludable es entonces contribuir a un buen equilibrio metabólico y a una buena salud, siendo al mismo tiempo agradable al gusto de la persona. Todos los alimentos deben ser consumidos de manera racional, equilibrada y balanceada, tal como lo aprendiste anteriormente. De nada sirve comer solamente un alimento. Por lo tanto es importante poner en práctica las cantidades ya recomendadas para no caer en carencias o excesos.

Recuerda que la dieta, más que reunir combustible, debe agrupar nutrientes que alcancen las características adecuadas para un buen *estado de salud y una buena calidad de vida; así que te invitamos a disfrutarla.*

## **Hábito 2**

### **Meta 1**

#### **Artículo 4**

**Practica una alimentación saludable paso a paso, ideas de cómo iniciar.**

#### **ABSTRACT**

Muchas veces creemos que los alimentos que ingerimos son saludables y que nuestra dieta es realmente balanceada. Lograr una alimentación saludable es factible en estos tiempos, pero para lograrlo debemos obtener la información correcta y tomar decisiones día a día en base a ella. Te presentamos aspectos concretos que te ayudarán a mejorar tu alimentación y lograr algunos de los beneficios previamente analizados.

#### **ARTÍCULO**

Ahora que ya conoces las bases y los beneficios de una alimentación saludable, te brindamos algunos tips para que sea más fácil comenzar con este nuevo estilo de vida.

1. Equilibra tu consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable.
2. Consume gran variedad de alimentos en cantidades moderadas, combinando todos los grupos del plato del bien comer. Esto garantizará la ingestión de los nutrimentos indispensables.
3. Modera el consumo de alimentos de origen animal (color rojo del plato del bien comer), debido a que contienen cantidades apreciables de colesterol y ácidos grasos saturados, por ejemplo: la yema de huevo, el chicharrón, la crema, las carnes grasosas, el pollo con piel y el tocino.
4. Prefiere el consumo de pescados (alto contenido de omega 3) y aves sobre el de carnes rojas.
5. Elige productos elaborados con cereales integrales como: tortilla de maíz, pan de caja integral, cereales altos en fibra, etc. Evitando el consumo de harinas refinadas galletas, pan dulce, pan blanco, tortillas de harina, etc.
6. Procura consumir mínimo una o dos veces a la semana semillas de leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, habas y chícharos).

7. Reduce el uso de grasas animales en la preparación de tus alimentos. En su lugar utiliza aceites vegetales (oliva, canola, cártamo, aguacate, etc).
8. Limita el consumo de grasas vegetales sólidas a temperatura ambiente, como la manteca vegetal y las margarinas, ya que estas son altas en grasas trans.
9. Aumenta el consumo de verduras y frutas, sobre todo crudas y de color verde o amarillo, pues aportan fibra, vitaminas y minerales.
10. Modera la ingestión de embutidos como chorizo, salchicha y jamón, pues estos contienen unas sustancias conocidas como nitritos y nitratos que consumidas en exceso puede convertirse en compuestos carcinógenos.
11. Restringe el uso de azúcar, sal y aceite en las preparaciones de los alimentos, así como el consumo de productos industrializados, que ocultan su gran contenido de estos componentes.
12. Consume líquidos en abundancia, mínimo 2 litros al día, ya que un organismo deshidratado trabaja 10% menos.
13. Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física diaria, como por ejemplo: caminar, trotar, ciclismo, natación, esto hará que mejore tu circulación y te sientas mejor.

Estas son algunos de los consejos que te ayudarán a iniciar con una alimentación saludable, recuerda que pequeños cambios logran un gran impacto.

#### Bibliografía:

- Casanueva, E. Kaufer-Horwitz, M. et al 2008. Nutriología médica. México: Editorial Panamericana.
- Wardlaw, G. Hampl, J. et al 2005. Perspectivas en nutrición. México: Mc Graw Hill.

## **Hábito 2**

### **Meta 2**

#### **Artículo 1**

**Arranquemos el día con suficiente energía, para ello el desayunar es fundamental.**

#### **ABSTRACT**

Nuestro cuerpo tiene tal capacidad de adaptación que logra generar un rendimiento diario a pesar de no recibir lo mínimo indispensable para ello. Sin embargo con el paso del tiempo esta adaptación puede condicionar un hábito no saludable o bien la aparición de un riesgo de salud o una enfermedad. Desayunar es quizá el mejor ejemplo de ello, ya que en el momento que más útil y necesaria es la energía de los alimentos para un óptimo rendimiento de la persona, es cuando decidimos prolongar el ayuno y negarle a nuestro organismo sus beneficios. Tal como cuando salimos a carretera pasamos previamente a llenar el tanque de gasolina, nuestro cuerpo requiere que antes de iniciar nuestro ritmo de vida personal o laboral diario, le demos los suficientes nutrientes para rendir al máximo y dañarse lo menos posible.

#### **ARTÍCULO**

Los nuevos estilos de vida y la sensación de vivir siempre de prisa, nos ha orillado a la adopción de malos hábitos alimenticios, un claro ejemplo es la omisión del desayuno, que como consecuencia ocasiona que tus siguientes alimentos (comida y cena) sean más abundantes, modificando la correcta distribución de los alimentos que se consumen durante el día.

El desayuno debe aportar aproximadamente el 25% del total de la energía que consumimos durante el día, esto es para lograr y mantener un adecuado estado nutricional, esta es la mejor opción de proveer al organismo de suficiente energía para llevar a cabo las actividades matutinas (trabajo, estudio, ejercicio etc.), especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. Este tiempo de comida es fundamental porque te aporta la energía necesaria para empezar el día.

La energía y los nutrimentos que nuestro organismo requiere son brindados por las tres principales comidas del día; de hecho, está comprobado que sin el desayuno la alimentación no es saludable.

El incluir todos los días un desayuno equilibrado, se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual y con una óptima ingesta de nutrientes, contribuyendo a una dieta equilibrada, previniendo o evitando deficiencias nutricionales.

Son muchos los beneficios que obtienes si comienzas tu día desayunando, por ejemplo:

1. Mejora tu tránsito intestinal.
2. Disminuye la ansiedad de consumir alimentos chatarra el resto del día.
3. Controla la ansiedad durante el día, evitando comer en abundantes cantidades en los siguientes tiempos de comida.
4. Ayuda al control y mantenimiento de tu peso.
5. Mejora tu metabolismo, que es la forma en cómo tu cuerpo aprovecha los nutrientes.
6. Además aumenta tu rendimiento físico, estás más alegre y de buen humor el resto del día.

Debemos de lograr fomentar este hábito desde la niñez, ya que está comprobado que los escolares que desayunan tienen más probabilidades de generar el hábito de una alimentación correcta en su vida adulta versus que aquellos que suprimen esta primera comida del día, además de mejorar su rendimiento escolar.

## **Hábito 2**

### **Meta 2**

#### **Artículo 2**

### **Un desayuno óptimo equivale a un mejor y mayor rendimiento a lo largo del día**

#### **ABSTRACT**

Siendo el alimento más importante del día es clave que dediquemos algo de tiempo en conocer mejor qué es lo ideal para el desayuno, cómo podemos darle variedad y practicidad, sin perder el enfoque de saludable y buscando no sólo “alimentar” nuestro cuerpo, sino brindarnos la oportunidad de tener un mejor rendimiento en el día y evitar efectos negativos o dañinos para nuestra salud que tiene el prolongar el ayuno de la cena por falta de tiempo o interés en desayunar. Te invitamos entonces a formar el hábito del desayuno saludable.

#### **ARTÍCULO**

Desayunar es algo más que tomar un café o infusiones que no aportan prácticamente ningún nutriente. Tu desayuno debe de contener por lo menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer, el cual se compone de tres grupos principales (verduras y frutas, cereales y alimentos de origen animal).

El desayuno es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en la dieta:

- **Lácteos:** leche o yogurt.
- **Cereales:** tortilla, tostada, pan de barra o bolillo.
- **Fruta:** fresa, plátano, manzana, pera, uvas, papaya, melón, entre otras.
- **Origen animal:** Queso, requesón, panela, pollo, atún o huevo.

Te invitamos a que todos los días en tu desayuno incluyas alguno de los alimentos de los grupos anteriores para que logres equilibrar y cubrir tus requerimientos, te damos algunos ejemplos:

#### **Opción 1:**

- 1 manzana
- 1 taza de yogurt
- Quesadilla de maíz

#### **Opción 2:**

- Sándwich de panela
- 1 vaso de leche
- Papaya picada

#### **Opción 3:**

- Licuado: leche, fresas, nueces.
- Tostadas de requesón

**Opción 4:**

- Tostadas de jamón o panela
- 1 taza de leche
- Plátano

**Opción 5:**

- Lonche de jamón
- Yogurt
- Mandarinas

**Opción 6:**

- Tostadas o sándwich de atún
- 1 vaso de leche
- 1 naranja

Como se podrá observar en los ejemplos anteriores, el éxito de un buen desayuno es combinar los distintos grupos de alimentos para ofrecer al cuerpo todos los nutrientes que este necesita como fuente de energía. Es importante también contemplar que cuando mezclamos los 3 tipos de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y cuando elegimos fuentes naturales y balanceadas; logramos un nivel de energía más estable en la sangre, con niveles de glucosa o azúcar más constantes. Esto se traduce en menos ansiedad y hambre, además de dar múltiples beneficios metabólicos al organismo.

Finalmente recordar lo valioso que es realizar una colación a media mañana, que disminuirá el apetito a medio día y mantendrá los niveles de glucosa y energía más constantes aún después de haber desayunado 3 horas previas aproximadamente.

**Hábito 2****Meta 2****Artículo 3**

**Siempre un alimento en familia es oportunidad de compartir y convivir, además de promover hábitos saludables.**

**ABSTRACT**

El desayunar implica la oportunidad de convivir con nuestros seres queridos y se convierte en un acto social que debe de contar con una planeación, un espacio y la formalidad necesaria para lograr realizarlo diariamente de forma práctica y saludable. Esto traerá consigo múltiples ventajas tanto en salud como a nivel familiar y laboral, por ello te compartimos ideas de cómo volverlo un momento realmente disfrutable.

**ARTÍCULO**

Definitivamente un desayuno saludable se traduce en la energía que necesitamos para mejorar la salud y rendir de forma óptima. Muchas veces las personas no lo hacen por falta de tiempo, de apetito o de energía, prolongando su sueño por manifestar cansancio. Finalmente también existen las personas que simplemente desconocen los grandes beneficios para la salud que puede traer consigo el desayunar diariamente o bien, que a pesar de que conocen los beneficios, no cuentan con una asesoría de cómo introducir poco a poco este hábito, de forma que se convierta en parte de nuestro estilo de vida.

Es por ello que a continuación presentamos algunas sugerencias prácticas que nos permitirán fomentar el hábito del desayuno.

Lo primero será poner el ejemplo, ya que definitivamente el hecho de que nosotros no desayunemos provocará que nuestros hijos y nuestra pareja no tengan el incentivo para realizarlo. Siempre un alimento en familia es oportunidad de compartir y convivir, además de promover hábitos saludables.

Ahora bien, no sólo se trata de desayunar, ni de cubrir un requisito, sino de buscar las opciones que nos permitan convertirla en algo disfrutable. De ahí que el programar menús u opciones con anticipación nos llevará a contar con los alimentos para prepararlos y no perder tiempo “pensando” qué preparar día con día. Adelanta alguna parte de la preparación desde un día anterior, por ejemplo: pica fruta, cuece algún guisado, etc.

Al ser el desayuno la comida más importante, deberemos de introducirlo a la agenda y darle el tiempo suficiente tanto para prepararlo como para consumirlo, sentado y de preferencia en familia, lo cual lo hace mucho más atractivo y agradable. Esta planeación nos permitirá tomar otras decisiones de agenda en base a la convicción de que debemos de desayunar, ya sea acostarnos y levantarnos más temprano, no agendar citas tan temprano en la oficina, cada quien lo que en su momento crea más conveniente.

Otro aspecto importante es que el desayuno sea variado y con un sabor agradable, además de contar con opciones saludables y prácticas para aquellos días en los que no contamos con el tiempo o los insumos para la preparación del desayuno tradicional. Nos referimos a opciones tales como licuados balanceados que incluyan los 3 macronutrientes. Esto representa una opción sencilla y válida para muchas personas en muchas ocasiones.

Planea el desayuno con anticipación, esto será clave para que no lo dejes pasar y se convierta en un buen hábito.

## **Hábito 2**

### **Meta 2**

#### **Artículo 4**

**Para mantenerte saludable, tener adecuada calidad de vida y obtener el rendimiento personal, laboral o escolar que desees, es imprescindible que desayunes diariamente lo más sano posible.**

#### **ABSTRACT**

Una gran cantidad de problemas de salud pudieran evitarse simplemente con el hábito de un desayuno diario saludable. Desde trastornos gastrointestinales por ayunos prolongados, obesidad y trastornos metabólicos por alteraciones constantes en nuestros niveles de energía, hasta problemas de ansiedad y estrés pudieran evitarse dándole al cuerpo la energía requerida para iniciar su día y rendir al máximo a lo largo del mismo. Esto solo se puede lograr desayunando diariamente.

#### **ARTÍCULO**

Copyright © Hábitos Saludables® 2013 Prohibida su reproducción parcial o total sin previa autorización escrita por autor.



Recuerda que en la primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa (energía) empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el funcionamiento normal de tu cuerpo, además generar otras consecuencias como: decaimiento, falta de concentración y mal humor.

Este proceso sucede dentro de nuestro organismo todos los días cuando decidimos no desayunar, ya sea porque nos retrasamos, salimos apurados y no hay tiempo o porque queremos perder algunos kilos y creemos que si nos saltamos el desayuno ahorramos calorías. Esto es totalmente falso, pues al contrario, al no desayunar el cuerpo se pone en alerta y apenas reciba el alimento del almuerzo lo asimila y guarda en forma de reserva grasa previendo que nuevamente pasen muchas horas sin volver a recibir alimento. Esto resulta contraproducente porque se comienza a almacenar grasa y se genera un aumento de peso.

Aquellas personas que normalmente no desayunan o su desayuno es deficiente desarrollan hábitos poco saludables que están relacionados con un mayor riesgo de obesidad. Por ejemplo buscan su primer alimento en las calles consumiendo comidas con alto contenido en grasa y calorías, compran barritas o galletas con bajo valor nutrimental o bien se esperan hasta la hora de la comida ocasionando que ésta sea más abundante, excusándose diciendo “como no desayuné, puedo comer más”.

Además el no desayunar genera mayor ansiedad durante el día provocando que consumas mayor cantidad de alimentos y de mala calidad nutrimental.

Se ha comprobado que en los niños la falta de desayuno los expone a:

- Tener bajo rendimiento escolar.
- Perder su capacidad de atención en las primeras horas de clase.
- Menor concentración, por lo que su capacidad de aprendizaje se ve disminuida.
- Decaimiento, dormirse en clase, mal humor.
- Mayor riesgo de padecer obesidad.

Algo similar sucede con los adultos, ya que la falta de alimento y el ayuno prolongado traen consigo afectación en el rendimiento laboral, alteraciones del estado de humor o de concentración, y todo ello puede traer consigo problemáticas sociales, personales o incluso familiares.

Si continúas empezando tu día sin desayunar, puedes tener problemas de salud a largo plazo, como la gastritis; ya que al no recibir alimento el estómago empieza a liberar ácido que daña e inflama sus paredes. Por todo ello, para mantenerse saludable, tener adecuada calidad de vida y obtener el rendimiento personal, laboral o escolar que desees, es imprescindible que desayunes diariamente lo más sano posible.

Casanueva Esther, Kaufer-Horwitz Martha, Pérez-Lizaur Ana Bertha, Arroyo Pedro. Nutriología medica. 2da edición, Panamericana, 2001, Pag 70-71, 116-117.

## **Hábito 2**

### **Meta 3**

#### **Artículo 1**

**Nuestro cuerpo requiere constantemente energía, por lo que es sano comer frecuentemente y varias veces al día.**

#### **ABSTRACT**

La tradición o la costumbre nos orienta a comer solamente 3 veces al día y normalmente nuestro ritmo laboral y de vida en general nos complica el agregar alimentos entre el desayuno y la comida o entre la comida y la cena. Sin embargo lograr introducir esos 2 tiempos de alimentos de la forma correcta traerá consigo múltiples beneficios en salud y será un hábito que no abandonaremos cuando descubramos el valor agregado que nos ofrece en relación a nuestro rendimiento y bienestar.

#### **ARTÍCULO**

Una de las partes más importantes para llevar a cabo una alimentación saludable es el no dejar periodos de ayuno de más de cuatro horas (a excepción de por la noche durante el periodo de sueño). Esto lo podemos lograr fraccionando nuestra alimentación en 5 tiempos de comida, agregando a las 3 comidas tradicionales (desayuno, comida, cena) un par de colaciones (una matutina y otra vespertina).

Para entender los beneficios que tiene una comida fraccionada vamos hablar un poco de qué pasa con los alimentos cuando se encuentran en el estómago, en donde son mezclados con muchas sustancias ácidas que secreta tu cuerpo para pasar al intestino y continuar su proceso de digestión. El tiempo que tarda aproximadamente este proceso es de 2 a 4 horas. Después del periodo de digestión, el estómago se encuentra vacío de nuevo, pero las sustancias ácidas se siguen secretando y llegan a irritar el estómago y causar acidez, gastritis, reflujo, colitis, entre otros malestares.

Otro de los beneficios que conlleva una alimentación fraccionada es el equilibrio de azúcar circulando en la sangre, logrando así mantener un nivel de energía constante, siendo esto necesario para poder realizar correctamente las actividades durante el día.

De esta forma se fomenta el mantenimiento del peso; ya que al controlar los niveles de azúcar e insulina en sangre, se tendrá mayor saciedad, se guardará menos azúcar en forma de grasa y se evitarán los antojos de azúcares y grandes atracones en la próxima comida.

Además el realizar colaciones matutinas y vespertinas, se relaciona a la aceleración que se produce en nuestro metabolismo, ya que cada vez que ingerimos alimentos requerimos energía para su digestión y absorción. Esto ayuda también a evitar el almacenamiento de grasa y mantener un peso más saludable.

Es importante mencionar que el fraccionar los alimentos en 5 tiempos de comida no debería incrementar la cantidad de energía o calorías ingeridas, pues en realidad nuestros requerimientos totales son fraccionados y distribuidos para combinar siempre los 3 macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) en cada uno de los 5 tiempos de comida.

Por tal motivo el cambio de paradigma propuesto es “comer más frecuentemente para mantener un peso saludable”.

*Wardlaw, G., et al. 2005. Perspectivas en nutrición. 6ta edición. Mexico: McGraw Hill.*

## **Hábito 2**

### **Meta 3**

#### **Artículo 2**

**No salgas de tu casa sin la energía necesaria, desayuna diariamente para rendir y estar saludable**

#### **ABSTRACT**

El ritmo de vida que llevamos actualmente atenta en muchos casos contra las necesidades más básicas de nuestro organismo. Las prisas y las ocupaciones nos llevan a sacrificar el tiempo de alimentación más importante del día, ya que es justamente el desayuno el que rompe con el ayuno nocturno y ofrece al organismo la energía y los nutrientes necesarios para rendir de forma óptima a lo largo del día y mantenerse saludable a largo plazo.

#### **ARTÍCULO**

La palabra ayuno se define como la abstinencia de ingerir algún alimento durante un periodo de seis a ocho horas.

El ayuno más evidente que tenemos diariamente es el ayuno nocturno, donde nuestro cuerpo deja de recibir nutrientes externos por un lapso de seis a ocho o incluso más horas.

Después de una noche de sueño, nos levantamos a realizar nuestras actividades diarias requiriendo de energía, por eso es importante desayunar entre una y dos horas máximo después de habernos despertado.

Si demoramos el momento de iniciar nuestra alimentación del día o voluntariamente omitimos una o más tomas de alimentos, el azúcar que tenemos en sangre irá disminuyendo, produciendo picos de ansiedad y una sensación de hambre mayor. Esto nos incita a que la siguiente ingesta sea de mayor volumen para recuperar las reservas perdidas durante ese periodo de ayuno, además de que se inclinará a alimentos ricos en glucosa de fácil absorción, que son justamente aquellos que nos elevan la glucosa en sangre y promueven la generación de grasa corporal.

Este proceso suena hasta cierto punto inofensivo, pero el problema viene cuando no ingerimos alimentos por un periodo mayor. En estos casos el desgaste de las reservas es mayor y tiene que ser recuperado por el organismo, produciendo un desequilibrio en el metabolismo.

Iniciar el día sin ingerir alimentos sería el equivalente a salir a carretera sin haber pasado previamente por una gasolinera. Quizá tengamos algo de reserva, pero la probabilidad de que tengamos alguna complicación durante el camino por la falta de gasolina es elevada y muy riesgosa. De ahí que someter al cuerpo a un ayuno tan prolongado, desde nuestra última ingesta antes de dormir, hasta la comida o bien hasta que podamos comer algo a media mañana, es una situación muy poco saludable que impacta negativamente en nuestro metabolismo, nuestro nivel de energía, nuestro estado de humor, nuestro rendimiento físico y mental; todo lo cual afecta negativamente nuestra salud y la calidad de vida a largo plazo.

El desayuno ideal debe ser equilibrado y completo, en el cual se recomienda incluir los 3 macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), y es una buena estrategia incluir la fruta entera y no en jugo, ya que nos proporcionará vitaminas, minerales y fibra.

Algo tan simple como desayunar puede literalmente cambiarte el día e impulsarte a aprovecharlo al máximo en todos los sentidos.

*Hervias, M.L., Desayuno: La comida mas importante del día, España.*

*Tebar F., Regulacion del apetito. España: Rev Esp Obs Vol. I, Num., 1, 2003.*

## **Hábito 2**

### **Meta 3**

#### **Artículo 3**

### **Comer 5 veces es mejor que 3, realizar colaciones es un hábito realmente saludable**

#### **ABSTRACT**

Entre las principales comidas es donde se nos presentan las tentaciones más importantes para consumir alimentos de bajo valor nutritivo y elevado aporte calórico. Al estar fuera del hogar y con tiempos reducidos, optamos en ocasiones por consumir alimentos industrializados que sentimos nos ofrecen algo de energía para continuar con el ritmo del día. Sin embargo estos alimentos no aportan realmente micronutrientes y al ser procesados, se basan en grandes cantidades de grasas poco saludables y en elevado contenido de azúcares o carbohidratos simples. Esto generará mayor ansiedad por nuevos alimentos y elevará sin duda nuestro peso al almacenarse en forma de grasa. De ahí la relevancia de saber realizar colaciones saludables y planearlas para introducirlas con la mayor facilidad a nuestro ritmo de vida y nuestros hábitos de alimentación.

## ARTÍCULO

La colación es un tiempo de comida donde introducimos un alimento de menor proporción entre 3 y 4 horas después de haber realizado una comida fuerte (desayuno o comida). Estos alimentos sirven para regular el azúcar en el organismo, ocasionando disminución en los niveles de ansiedad y por ende en la cantidad de alimento ingerido en las comidas principales.

Hoy en día la mala alimentación es una de las principales causas de obesidad y de otras enfermedades crónico-degenerativas que se presentan en altas proporciones nuestro país. En nuestro estilo de vida predomina el sedentarismo y la mala alimentación, donde hay elevado consumo de grasas saturadas y trans, colesterol, azúcar refinada, sal y alcohol.

Por lo tanto el realizar colaciones saludables es un medio para disminuir los riesgos de salud a largo plazo y obtener niveles de glucosa adecuados y constantes en nuestro organismo. ¿Cómo sabemos entonces que debemos elegir para una colación saludable?

A continuación se menciona una guía de alimentos que podemos elegir, ya que te proporcionan pocas calorías si las consumimos con moderación y aportan nutrimentos que nuestro cuerpo necesita para rendir de forma óptima y mantenerse saludable.

- Jícama y/o pepino con chile, sal y limón
- Fruta como una manzana, pera, mandarina, ciruelas, entre una infinidad de frutas que podríamos elegir
- Un yogurt con frutas o un yogurt bebible (de preferencia 0% grasa)
- Ciertos tipos de quesos bajos en grasa
- Jamón de pavo
- Almendras, pistaches o nueces
- Gelatina

Para que estos alimentos te brinden los mayores beneficios es importante que en las colaciones procuremos combinar los 3 tipos de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), especialmente el buscar agregar en cada colación algo de proteína y grasa, pues usualmente consumimos exclusivamente carbohidratos en forma de fruta o verdura.

Otra buena estrategia es siempre salir de tu casa con alguna de esas opciones de colaciones saludables y tenerlas en el carro o la bolsa para que estén accesibles al momento de consumirlas. Para ello es importante nuestra planeación, desde las compras que hagamos en el supermercado hasta su previa preparación para lograr contar con ellas en el momento oportuno.

De esta forma evitarás recurrir a alimentos poco saludables y eliminarás el consumo de “alimentos chatarra” como papas, dulces, panes, galletas, etc.

Hagamos entonces de nuestra alimentación un hábito mas saludable eligiendo lo que realmente tu cuerpo necesita para mantenerse sano.

G.M. Wardlaw, J.S. Hampl, R.A. DiSilvestro. PERSPECTIVAS EN NUTRICION, 2004; pp. 11-18

## **Hábito 2**

### **Meta 3**

#### **Artículo 4**

**Nuestro cuerpo requiere constantemente energía, ingiere alimentos cada 4 horas.**

#### **ABSTRACT**

La tradición o la costumbre nos orienta a comer solamente 3 veces al día y normalmente nuestro ritmo laboral y de vida en general nos complica el agregar alimentos entre el desayuno y la comida o entre la comida y la cena. Sin embargo lograr introducir esos 2 tiempos de alimentos de la forma correcta traerá consigo múltiples beneficios en salud y será un hábito que no abandonaremos cuando descubramos el valor agregado que nos ofrece en relación a nuestro rendimiento y bienestar.

#### **ARTÍCULO**

El hambre es una señal del cuerpo que nos avisa cuando necesitamos ingerir alimentos para cubrir las necesidades de nutrimentos y seguir realizando las funciones básicas del organismo y las actividades de nuestro ritmo de vida diario. Sin esta señal de retroalimentación tendríamos problemas incluso para sobrevivir, por lo que resulta indispensable estar atentos a lo que nuestro cuerpo nos señala constantemente.

La sensación de hambre esta basada en tres factores, el social (se come en compañía), el cultural (todos comemos respecto a lo que estamos acostumbrados) y el emocional (los sabores de los alimentos estimulan ciertos órganos y liberamos sustancias que nos hacen sentir bien).

¡Es la hora de comer! Los seres humanos utilizamos los principales tiempos de comidas como si fueran un reloj externo a la naturaleza, lo que en ocasiones puede distorsionar las sensaciones de hambre. Esto es real especialmente con lo que respecta a la cantidad y el tipo de alimentos que ingerimos por costumbre, más que por necesidad real de nuestro cuerpo. Depende de nuestra educación alimentaria el cómo vamos a escoger, preparar y servir nuestros alimentos.

La alimentación es motivada sin duda organolépticamente (se percibe por los sentidos), principalmente por la visualización de los alimentos que nos hace notar si son o no apetitosos. También nos parecen atractivos por su olor y finalmente al ingerirlos por su sabor y textura.



Es de gran valor darle saciedad a nuestros sentidos, por lo que es recomendable preparar los alimentos con las propiedades organolépticas antes mencionadas. Uno puede sentirse saciado pero si presentamos de nuevo alimentos sumamente apetecibles, nuestros sentidos se reactivarán y podemos seguir comiendo. Por ello es importante que si al terminar nuestros alimentos seguimos sentados en la mesa conviviendo, se recojan todos para evitar un consumo excesivo de los mismos.

Otras recomendaciones relevantes son el tratar de no hacer dietas monótonas, es decir, comer siempre lo mismo o muy seguido; variar los colores de los platillos, dar una buena presentación del plato, servirlos a las temperaturas recomendadas, elegir un plato equilibrado (recuerden el plato del bien comer), todo lo cual les ayudará a disfrutar la hora de la comida y saciar a sus sentidos.

También hay que tomar en cuenta el tomarse un tiempo adecuado para comer, no comer de prisa, utilizar cubiertos y masticar adecuadamente los alimentos. Esto ayudará a obtener una sensación de plenitud más rápida y optimizar la digestión para tener una mejor función gastrointestinal.

Aunque no lo parezca, la presentación de la mesa es muy importante y aún más la compañía que tengamos, así que hay que procurar un ambiente agradable platicando de cosas positivas y evitar platicar cosas que puedan traer tensión a esa hora, así que, ¡Buen provecho y a disfrutar de una buena comida!

*Tebar F., Regulacion del apetito. España: Rev Esp Obs Vol. I, Num., 1, 2003.*

## Hábito 2

### Meta 4

#### Artículo 1

**Si te hidratas bien tu cuerpo funciona mejor, la razón; estamos hechos de agua**

#### **ABSTRACT**

Cuando hablamos de alimentación ponemos todo nuestro enfoque en calorías y alimentos, sin embargo el consumo de agua tiende a darse por hecho y no se promueve como parte integral de una dieta saludable. En proporción nuestro organismo está conformado en más del 60% de agua y todas sus reacciones vitales dependen de que sepamos mantener y renovar dicho componente a través de nuestra hidratación. Es indispensable entonces para una buena salud el consumir diariamente una cantidad de agua óptima, de alrededor de 2 litros aproximadamente.

#### **ARTÍCULO**

Junto con una alimentación saludable es indispensable una correcta hidratación diaria. El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano, representa entre el 60 - 70 % de nuestro peso y su proporción disminuye con la edad o por el grado de obesidad.

El agua tiene una amplia gama de funciones esenciales para la vida. Entre las que se encuentran:

- **Ayuda a la digestión, absorción y asimilación de los alimentos.** Para obtener todo el beneficio de los alimentos que consumes es necesaria el agua.
- **Ayuda a la excreción de los residuos de los riñones e intestinos.** El agua es indispensable para eliminar las toxinas de tu cuerpo, por medio de la orina y evitando el estreñimiento.
- **Ayuda a regular la temperatura corporal.** Contribuye a regular la temperatura corporal mediante la evaporación de agua a través de la piel (sudor). El agua te ayuda también a mantenerte fresco.
- **Es el principal componente de la sangre.** La sangre es el medio que transporta nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo. Además todas las secreciones del cuerpo (como saliva, humedad en tus ojos, lengua, nariz) y los jugos digestivos están formados de agua.
- **Lubrica tus articulaciones e hidrata tu piel.**

Gracias al agua nuestro cuerpo puede llevar a cabo reacciones que nos permiten estar vivos, ya que justamente en un medio acuoso como el que existe en el interior y en el exterior de nuestras células es donde se desarrollan todos los procesos metabólicos del organismo.

No debes esperar a sentir sed para tomar agua, cuando sientes la boca seca ya es síntoma de deshidratación, cuando te deshidratas el instinto de consumir agua se pierde.

Para mantener todas estas funciones vitales es necesario ingerir aproximadamente 2 litros de agua durante el día, lo que equivale a 8 vasos, inténtalo y sentirás la diferencia en tu bienestar, energía y calidad de vida.

[http://www.europeanhydrationinstitute.org/files/EHI\\_Nutrition\\_and\\_Hydration\\_for\\_Active\\_Healthy\\_Lifestyles\\_Booklet.pdf](http://www.europeanhydrationinstitute.org/files/EHI_Nutrition_and_Hydration_for_Active_Healthy_Lifestyles_Booklet.pdf). Consultado el 30 de mayo 2013

## Hábito 2

### Meta 4

#### Artículo 2

**Al no tomar agua, tus células se deterioran, te invitamos a conocer los efectos de la falta de líquidos en el organismo.**

#### ABSTRACT

Es fundamental comprender que nuestra vida depende de la infinidad de funciones que se desempeñan a nivel de nuestras células, ya que físicamente no somos más que la suma de trillones de células reproduciéndose y funcionando de acuerdo a los sustratos que les ofrezcamos. El más importante de todos sin duda es el agua, ya que el interior de las células, así como el espacio entre las mismas se conforma de esta sustancia vital, que en general representa entre el 60 y 70% de nuestro peso. Por ello el no ingerir la cantidad de agua suficiente diariamente se traducirá con el paso de tiempo en una menor función celular y en una calidad de vida bastante deteriorada.

#### ARTÍCULO

Cuando tu organismo no obtiene las cantidades de agua necesarias para realizar sus funciones se origina la deshidratación. Una deshidratación clínica nos afecta ya de forma importante en nuestra vida, poniéndola incluso en riesgo. Sin embargo en muchos casos se presenta una deshidratación subclínica, es decir, que sin poner en riesgo la vida se pone en riesgo las funciones celulares y muchas veces se manifiesta como síntomas muy vagos, dolor de cabeza, falta de energía, entre otros.

Por lo tanto los **efectos** de la *deshidratación* van en *función del grado de pérdida de líquido*. Es importante no esperar a que te de sed, ya que esto es un signo claro de que no estamos permitiendo al cuerpo funcionar adecuadamente por falta de agua.

Cuando nos deshidratamos tenemos alteraciones en las funciones de las células y de ahí deriva que aumente tu temperatura corporal, se incremente tu frecuencia cardiaca, se haga más difícil mantener la presión arterial, tu sangre tiende a espesarse y ocasiona mayor esfuerzo para desplazarse en el cuerpo, ocasionando aumento en la frecuencia de los latidos de tu corazón. Todo esto disminuye tu

capacidad física. Se pierde fuerza y resistencia al realizar algún esfuerzo físico. También puede disminuir tu capacidad cognitiva y mental. Otro de los efectos negativos es sin duda el incremento en el número de infecciones urinarias así como el mayor riesgo de padecer de piedras o litos en el riñón.

Hay situaciones durante la vida en las que es necesario ingerir mas agua durante el día, para mantener un correcto equilibrio en el cuerpo. Por ejemplo; al practicar ejercicio o si estas bajo un entrenamiento físico, cuando la temperatura ambiente es elevada o bien cuando te enfermas y tienes fiebre o diarrea.

Cuando practicas ejercicio o te expones al calor, tu cuerpo transpira (sudas) para lograr mantener la temperatura. Consecuentemente la pérdida de líquidos se incrementa siendo necesario consumir mayores cantidades de agua para obtener el óptimo rendimiento con el menor desgaste posible.

Evita las consecuencias de la deshidratación y por el contrario, goza los beneficios de renovar constantemente el agua de tu organismo con una buena hidratación.

## **Hábito 2**

### **Meta 4**

#### **Artículo 3**

**Acostúmbrate a hidratarte durante el día, y goza de los beneficios, entre ellos el antienvejecimiento.**

#### **ABSTRACT**

El aspirar a una salud plena y a una vida en plenitud estará en todo momento relacionado a que mantengamos nuestro cuerpo en óptimas condiciones. ¿Qué mejor manera de hacerlo a través de reponer y renovar nuestro componente líquido constantemente? “Somos lo que comemos” decía Hipócrates, padre de la Medicina. Sin lugar a dudas debemos visualizar también el hecho de que “somos lo que bebemos” pues casi el 70% de nuestro cuerpo es un medio acuoso que requiere hidratación óptima para funcionar.

#### **ARTÍCULO**

Nunca te has preguntado ¿estaré bien hidratado?, ¿estaré tomando suficiente agua durante el día? Probablemente no estas acostumbrado a una ingesta de agua continua y ya no reconoces los síntomas de la deshidratación ni la sensación de sed. Por esa razón te proporcionaremos algunos de los síntomas más comunes que pueden alertarte sobre el estado de hidratación de tu cuerpo.

Uno es sin duda el dolor de cabeza. Tu cerebro esta formado en un 75 - 80% de agua, por lo que el más mínimo cambio en su concentración afecta la función del cerebro. Siendo uno de los órganos más importantes del organismo debemos entender dicho dolor como una señal que nos envía para que mejoremos nuestra ingesta de esta vital sustancia. Intentemos hidratarnos adecuadamente antes de tomar fármacos y analgésicos para un simple dolor de cabeza.

Por otro lado se observa una falta de concentración, con afectaciones **en la memoria a corto y largo plazo. Así es que si buscamos tener un óptimo desempeño en nuestros estudios o vida laboral es fundamental que nos hidratemos constantemente a lo largo del día.**

La frecuencia, el volumen y el color de la orina son los mejores indicadores para determinar el nivel de hidratación del cuerpo. Una orina de color amarillo oscuro indica falta de líquidos, un color amarillo pálido a claro es normal, lo cual es señal de una correcta hidratación.

**Otros datos relacionados son la boca y lengua seca u ojos de apariencia hundida. La aparición o presencia constante de debilidad, cansancio, irritabilidad y/o agotamiento.**

También nuestro sistema gastrointestinal se afecta, ya que la falta de agua nos lleva generalmente al estreñimiento. Más aún cuando consumimos fibras por la misma razón, sin aumentar el consumo de agua, lo único que lograremos será dificultar aún más esta función.

El mal aliento puede relacionarse también a una insuficiente cantidad de agua, ya que las bacterias pueden proliferar y dar lugar a este incómodo síntoma.

Por otro lado en nuestra piel fácilmente reconoceremos la resequedad y con el paso del tiempo esto se traducirá en pérdida de elasticidad y signos claros de envejecimiento prematuro.

Por todas estas razones te invitamos a vivir una vida plena a través de hidratarte adecuadamente para que tu cuerpo funcione de forma óptima.

## **Hábito 2**

### **Meta 4**

#### **Artículo 4**

**Evita que tu ritmo de vida te lleve a deshidratarte sin que siquiera te des cuenta. ¡Hidrátate!**

### **ABSTRACT**

Una de las cosas más satisfactorias y trascendentes que un ser humano puede lograr es justamente la adquisición de un hábito. Cuando este tiene una repercusión directa e inmediata en su bienestar, no cabe duda que buscaremos fomentarlo y promoverlo al máximo con nuestros seres queridos. Si quieres empezar por un hábito saludable de alto impacto benéfico en tu bienestar, entonces busca a toda costa el hidratarse constantemente a lo largo del día y evitar que tu ritmo de vida te lleve a deshidratarte sin que siquiera te des cuenta de cómo repercute esto en tí.

### **ARTÍCULO**

Copyright © Hábitos Saludables® 2013 Prohibida su reproducción parcial o total sin previa autorización escrita por autor.

Ya conocemos las ventajas de mantenerse hidratado. También se ha profundizado previamente en el impacto negativo en nuestro estado de salud que tiene el llegar a un estado de deshidratación, ya sea leve o severo.

El prevenir la deshidratación en ocasiones se convierte en un verdadero reto por el ritmo de vida que llevamos. De ahí que es importante poner en práctica estrategias que ayuden a mantenernos o aumentar el consumo de agua durante el día, independientemente de las actividades que diariamente desempeñamos.

Lo primero será el escuchar a nuestro cuerpo y saber reconocer los avisos sutiles que constantemente nos envía a través de signos y síntomas relacionados con la falta de líquidos o con el inadecuado estado de hidratación. De este simple aspecto depende en gran parte el valor que le demos a la ingesta de agua a lo largo del día.

Otro aspecto fundamental es el tener acceso constante a fuentes de agua durante el día. Por ejemplo puedes tener un garrafón disponible en tu lugar de trabajo o bien una botella grande o una jarra específicamente en tu sitio donde más tiempo pasas a lo largo del día.

Para los traslados o para quienes están constantemente en sitios diversos es muy importante el disponer de una botella de agua que sea de fácil transporte y que puedas usar en tu trabajo, automóvil, casa, etc.

La hidratación constante traerá consigo el incremento en la orina que tu cuerpo generará por lo que no dejes de tener fácil acceso a un baño.

Si no te gusta el agua natural puedes hacer aguas a partir de frutas frescas, naturales y de temporada con bajo contenido en azúcar (no agregues más que la que la propia fruta trae consigo) o agregar clorofila o unas gotitas de limón para proporcionar cierto sabor sin el aporte de calorías. La gelatina, el té o el café cuentan también como agua dentro de tu consumo diario.

El consumo recomendado de 2 litros al día difícilmente se dará en un periodo de tiempo corto, por lo que lo mejor será buscar distribuirlos 6 a 8 vasos de agua a lo largo del día.

En tiempo de calor. Ten agua fría disponible en tu refrigerador, lo cual hará que se te antoje mucho más.

Evita el consumo de refrescos o bebidas carbonatadas (con gas), así como hidratarte o refrescarte con bebidas endulzadas, ya que algunas tendrán una gran cantidad de calorías a base de azúcar y aquellas que se ostentan como light, tendrán una gran cantidad de químicos, conservadores y saborizantes cuyo consumo constante no puede ser recomendado.



No importa la marca del agua que consumas, lo importante es estar hidratado y sentirte lo más saludable posible.

## Hábito 2

### Meta 5

#### Artículo 1

Las vitaminas que contienen las frutas y verduras son indispensables para la vida ya que el cuerpo no las produce.

#### ABSTRACT

“Come frutas y verduras” es sin duda alguna se trata de una frase repetida ampliamente por profesionales de la salud, o descrita en un sinfín de productos como parte de la mercadotecnia. Incluso existen campañas en medios de comunicación que promueven el diario consumo de frutas y verduras. En nuestro país tenemos la fortuna de acceder fácilmente a una gran variedad de ellas, por lo que te invitamos a conocer más de los beneficios relacionados a la salud que su consumo te ofrece.

#### ARTÍCULO

Las frutas y las verduras son grupos de alimentos indispensables en nuestra alimentación. Nos aportan poca energía y son ricas **en fibra, vitaminas y minerales**, además de **antioxidantes** que te ofrecen protección frente a enfermedades como el cáncer, diabetes, artritis, etc.

Se recomienda que consumas alrededor de 5 frutas y verduras durante tu día, lo cual te ayudará a mantener una alimentación equilibrada y de esta forma asegurar el aporte de nutrientes indispensables en la infancia, adolescencia y la etapa adulta.

Las vitaminas que contienen las frutas y verduras son indispensables para la vida ya que el cuerpo no las produce. La palabra vitamina proviene del latín “vita” (vida) e “ina” (sustancia), ya que son justamente sustancias imprescindibles para la vida del ser humano. Eso quiere decir que sin ellas no podrías vivir, son necesarias para el crecimiento, el desarrollo, las funciones celulares, la actividad física y la salud en general.

Están presentes en todos los alimentos, pero se encuentran en mayor cantidad en las frutas y verduras. Los requerimientos mínimos diarios de las vitaminas para evitar signos de deficiencia no son muy altos, se necesitan apenas dosis de miligramos o microgramos para cubrir las necesidades y esto se logra con las 5 porciones recomendadas.

La fibra que contienen las frutas y verduras te ayuda a agregar volumen a tu dieta, eso quiere decir que te dará saciedad con menor cantidad de comida y calorías, ayudando así a controlar el peso y evitar el sobrepeso y la obesidad. También te ayuda a la digestión, previniendo el estreñimiento, reduciendo niveles de colesterol y en las personas con diabetes ayuda a regular sus niveles de glucosa en sangre.

Los antioxidantes por su parte son sustancias que protegen a tus células de los radicales libres y sus efectos negativos. Estos se generan al estar expuesto día a día a factores como el estrés, el fumar, los malos hábitos de alimentación, la contaminación ambiental, la radiación solar, etc. De esta forma al consumir frutas y verduras ayudarás a mantener una buena funcionalidad de tus células.

Si te pones a reflexionar, son muchos los beneficios que tiene el consumir las frutas y las verduras, por eso te invitamos a que todos los días las incluyas en tu alimentación, busca aquellas que más te agraden y tenlas disponibles en tu refrigerador, pero eso sí, debes de realizar una selección variada, incluyendo diferentes por semana. Una buena opción es elegir las por colores, un día procura consumir naranjas y amarillas, otro día moradas y rojas y así lograrás cubrir tus requerimientos de vitaminas y minerales; y obtener todos los beneficios reflejados en tu estado de salud.

## **Hábito 2**

### **Meta 5**

#### **Artículo 2**

**Come frutas y verduras conservando al máximo sus micronutrientes.**

#### **ABSTRACT**

Los beneficios en nuestra salud relacionados con el consumo de frutas y verduras tienen como base la gran cantidad de micronutrientes que estos contienen. Sin embargo los procesos actuales de cultivo y distribución industrializada han disminuido de forma dramática la cantidad de nutrientes contenidos en este tipo de alimentos. Por esa razón es fundamental que conozcamos cómo podemos conservar al máximo estos beneficios, evitando con la preparación de los mismos una mayor pérdida de micronutrientes.

#### **ARTÍCULO**

Se comentó en otro artículo ya sobre los beneficios en salud de los micronutrientes que contienen las frutas y verduras. Sin embargo para obtener el máximo beneficio es importante que se cumplan algunos aspectos básicos y sencillos que potencializan sus beneficios.

Primeramente es fundamental elegir bien los alimentos cuando los compres, una mejor calidad te proporcionará mayor valor nutritivo. Evita las frutas y/o verduras precocidas o empaquetadas. Prefiere siempre lo más fresco posible. Los procesos de industrialización suelen destruir las vitaminas. También es recomendable que busques consumir la mayor cantidad de frutas y verduras de procedencia orgánica, así evitarás consumir químicos y fertilizantes que pueden ser dañinos para nuestro organismo.

Se deberá de procurar el consumirlas en su forma cruda o lo más fresca posible, esto ayuda a evitar la pérdida de nutrientes por procesos de refrigeración, tiempos de transportación o exhibición, así como en su propia preparación. Este último paso previo al consumo, la preparación, deberá de cuidarse para evitar la pérdida de los micronutrientes.

Es importante evitar el cocinar los alimentos en exceso, a mucha temperatura o durante mucho tiempo. Se han demostrado múltiples beneficios cuando las verduras son cocinadas en su punto, manteniendo aún su consistencia crujiente.

Por ello se recomienda que estas se agreguen al agua cuando ya esté hirviendo y no antes de que el agua este caliente.

Otro aspecto importante con las frutas y verduras es el evitar que los alimentos estén preparados (cocinados, troceados) mucho tiempo antes de comerlos. Evita picar o hacer jugos de frutas con anticipación, eso provocará que se oxiden las vitaminas al contacto con el aire. Prefiere consumirlas al instante de picarlas o inmediatamente después de hacer un jugo.

La piel o cáscara de las frutas o verduras deberá de consumirse siempre que sea posible, ya que en general contiene muchas vitaminas, por lo que no es conveniente quitarla. Incluso al eliminarla en muchos casos eliminamos también parte de la fibra.

No olvides incluir por lo menos una de las raciones de tu día en verduras crudas, como por ejemplo en ensalada, esta es la mejor forma de conservar sus vitaminas y los beneficios relacionados en salud.

## **Hábito 2**

### **Meta 5**

#### **Artículo 3**

Conocer las porciones saludables de las principales frutas y verduras nos permitirá consumir la cantidad necesaria sin los riesgos que trae consigo el consumo masivo de los mismos.

#### **ABSTRACT**

En el caso de las frutas y las verduras no todo se trata de la calidad, sino también es relevante la cantidad que se consume diariamente. Algunas frutas contienen una gran cantidad de azúcares, de forma que la porción recomendada no es siquiera 1 pieza completa. El conocer las porciones saludables de las principales frutas y verduras nos permitirá consumir la cantidad necesaria para obtener los micronutrientes necesarios en la dieta y los beneficios en salud relacionados; sin los riesgos que trae consigo el consumo masivo de los mismos.

#### **ARTÍCULO**

Hasta ahora te hemos recomendado ampliamente el introducir 5 porciones de frutas y verduras en tu dieta habitual, pero ¿qué es una porción? una porción es la cantidad de alimento que se recomienda comer diariamente.

¿Por qué es importante conocer las porciones de frutas que debemos ingerir? porque no todas las frutas son iguales, cada una tiene características diferentes, unas tienen más fibra, otras son más dulces por el mayor contenido de carbohidratos (fructosa) y además cada una tiene diferentes tamaños. Estas características condicionan los beneficios y los riesgos relacionados a la salud cuando se consumen en cantidades pequeñas o en cantidades excesivas o mayores a las porciones recomendadas diariamente. De ahí que es muy

importante aclarar cuánto es una porción, ya que no necesariamente 1 fruta completa es equivalente a una porción de dicha fruta.

A continuación te enlistaremos las porciones de las frutas más consumidas:

- 1 manzana
- 1 naranja
- ½ plátano
- ½ pera
- ½ mango
- 1 ½ kiwi
- 18 uvas
- 1 taza de fresas
- 1 taza de sandia
- 1 rebanada de piña
- 2 mandarinas
- 2 duraznos
- 2 guayabas

En general las frutas cuya pieza completa equivale a una porción son aquellas que tienen el tamaño de una pelota de tenis o el tamaño de la palma de la mano.

Por su parte casi siempre una taza es el equivalente al tamaño del puño de tu mano. Esto es importante ya que no siempre contamos con una taza medidora de 240ml, que son las que venden en el supermercado y corresponden exactamente al tamaño recomendado de porciones.

En el caso de las verduras una porción es del tamaño de 2 puños de tu mano. Puedes combinar varias verduras o de una sola. Ingiera las que más te gusten.

Con esto podemos concluir que así como el consumo regular de frutas y verduras trae consigo beneficios para la salud, el consumo excesivo de los mismos trae también riesgos para la salud por la gran cantidad de carbohidratos ingeridos. De ahí que el conocer las porciones de las principales frutas y ajustar el consumo a las 5 porciones diarias recomendadas es un aspecto sumamente relevante y más en un país que cuenta con una gran diversidad y acceso a las mismas.

## **Hábito 2**

### **Meta 5**

#### **Artículo 4**

### **Consume frutas y verduras de forma práctica con tu alimentación diaria**

#### **ABSTRACT**

No todas las frutas o las verduras tienen que consumirse forzosamente de forma natural sin ninguna preparación o bien de forma aislada, sin combinarla con otros tipos de alimentos. Por el contrario, será más fácil introducirlas y formar el hábito de su consumo cuando son incorporadas en platillos preparados o cuando se

aprende a utilizarlas y combinarlas como parte de los 5 tiempos de alimentos recomendados diariamente.

## **ARTÍCULO**

Cuando hablamos de los beneficios de consumir frutas y verduras pensamos en su consumo individual, tal como comer una manzana o una naranja como colación a media mañana o media tarde. Sin embargo existen diversas formas de incluir las frutas y las verduras como parte de los diversos alimentos preparados que consumimos día con día.

Si preparas sándwich, tostadas o quesadillas busca la forma de incluir alguna verdura de tu agrado. Por ejemplo la lechuga, el aguacate o el tomate (jitomate).

Otra forma interesante y práctica es el introducir una guarnición de verdura con el platillo principal, como pudiera ser una ensalada o algunas verduras acompañando a la proteína que se va a ingerir.

En las colaciones matutinas y vespertinas es muy práctico introducir frutas o verduras como colación, sin embargo es importante combinarlas con alguna fuente de proteína y grasa, para que se aporten los 3 macronutrientes en cada tiempo de comida y así se logre mantener niveles de glucosa en sangre estables y saludables.

En el desayuno y en la cena también te recomendamos incorporar una porción de fruta, lo cual te ayudará a comenzar cada día con la ingesta de una fruta.

Con respecto específicamente a las verduras puedes incrementar poco a poco la cantidad de verdura que consumes con tus alimentos, agregando una porción diferente cada semana y variando en la medida de lo posible para evitar el hartazgo de alguna en especial. Cocina las verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes.

Para lograr todo esto es importante conocer las frutas y verduras de cada estación, ya que estas tienen vitaminas en mayor concentración y son más económicas.

### **¿Cuál sería entonces la mejor forma de consumir las frutas y verduras?**

Siempre debes de preferir consumirlas frescas, evitando el proceso de cocción. Consume dentro de lo posible la cáscara de las frutas evitando los jugos, te dará más saciedad y la fibra te ayudara a la digestión.

### **¿Cómo puedo preparar o consumir mis frutas o verduras?**

Puedes preparar la fruta con yogurt, fruta con sal y limón, en licuados, *smoothies*. Evita las frutas en almíbar por el alto contenido de azúcar.

Con respecto a la verduras trata de introducirlas en los guisos, en ensaladas, a la plancha, al vapor, asadas, etc.

### **¿La papa y el elote son verduras?**

No, la papa es un tubérculo y el elote es un cereal, los dos entran en el grupo de cereales y tubérculos de tu plato del bien comer.

### **¿La jícama y pepino en que grupo de alimento entran?**

Son considerados como verdura. Por su gran aporte de agua y fibra, la jícama y pepino son buena opción para comenzar a incorporar en tu alimentación verdura.

Siguiendo estas recomendaciones prácticas podrás incorporar fácilmente el hábito del consumo regular de frutas y verduras a tu alimentación.

## **Hábito 2**

### **Meta 6**

#### **Artículo 1**

Consume proteínas, son parte importante de nuestro crecimiento y reparación.

### **ABSTRACT**

Las proteínas (macronutriente esencial para nuestro organismo), deben de consumirse en nuestra alimentación diaria para cubrir los requerimientos de cada persona, tiene funciones primordiales en nuestro organismo, como la formación de defensas en nuestro cuerpo, es parte de la estructura de soporte; músculos, crecimiento y fuerza, forma parte de nuestro pelo, uñas, tendones, cartílago y piel.

### **ARTÍCULO**

Comencemos por responder la siguiente pregunta, ¿Qué son las proteínas?, las proteínas son un tipo de macronutrientes que tienen funciones primordiales en nuestro organismo, por lo que son indispensables para la vida.

Estos macronutrientes los obtenemos de diversos alimentos, ya que nuestro cuerpo es incapaz de producirlos. Forman parte de nuestra estructura de soporte. Te ayudan a formar y mantener los músculos de tu cuerpo, ayudando a tu crecimiento y fuerza. También colaboran a la defensa de tu organismo, protegiéndote o eliminando la agresión de cuerpos extraños o enfermedades. Participan en la correcta coagulación de la sangre.

Además, la queratina, proteína que forma parte de la estructura de tu pelo, piel y uñas. El colágeno es esencial para la formación de tus huesos, tendones y cartílagos, y proporciona elasticidad a tu cuerpo. Y son indispensables para la formación de hormonas, necesarias para el crecimiento.

Las fuentes alimentarias de proteínas son principalmente los alimentos de origen animal como: huevo, pollo, pescado, carnes, quesos y lácteos. Pero también alimentos como las leguminosas y oleaginosas contienen proteínas: garbanzo, frijoles, lentejas, almendras, nueces, pistaches etc.

Los requerimientos de proteína varían de persona en persona, ya que estos dependen de la edad, género, etapa de crecimiento y en algunas ocasiones se



ven condicionados por algunas patologías como enfermedades renales o hepáticas. El secreto de un adecuado funcionamiento de las proteínas en nuestro organismo es consumir cantidades adecuadas, ya que todos los extremos son dañinos, un exceso de consumo puede conllevar un daño en la función de tus riñones, y una deficiencia a la desnutrición. Por lo que te recomendamos acudir con un profesional de la salud para obtener una orientación adecuada en cuanto a tu requerimiento respecta.

## Bibliografía

Ana Bertha Pérez, Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, p. 37- 40.

## Habito 2

### Meta 6

#### Artículo 2

Alternar durante la semana las proteínas de origen animal y vegetal te ayuda a tener mejor salud.

## ABSTRACT

Las proteínas se clasifican en origen animal y origen vegetal, las de origen animal son aquellas que provienen de los animales como: carne, pollo, pescado, huevo, leche y se consideran de alto valor biológico pero con gran aporte de colesterol, grasas saturadas y ácido úrico. Las de origen vegetal son las leguminosas, cereales y oleaginosas no consideradas de alto valor biológico pero una combinación entre ellas logra cubrir los aminoácidos esenciales. Alternar durante la semana este tipo de proteínas te ayudará a tener mejor salud. Sigue leyendo para conocer las ventajas y desventajas de esta clasificación.

## ARTÍCULO

Las proteínas son un alimento necesario para el correcto funcionamiento orgánico, forman parte de una alimentación equilibrada, sin ellas no podríamos sobrevivir.

Pero una cosa debemos tener en cuenta, no todas las proteínas son iguales, por ello en este artículo nos enfocaremos a diferenciar entre proteínas de origen animal y las de origen vegetal, sus características y beneficios para nuestro organismo.

Las proteínas están formadas por ciertos aminoácidos, los cuales se encuentran en diferentes cantidades según el tipo de proteína. Tenemos aminoácidos *esenciales* los cuales solamente podemos obtenerlos a través de los alimentos, porque nuestro cuerpo *no* es capaz de producirlos. Los aminoácidos *no esenciales* son aquellos que nuestro cuerpo puede producir. Tomando en cuenta los aminoácidos por los que está constituida una proteína se le proporciona una “calidad”, considerando de alto valor biológico aquellos que nos aportan los aminoácidos esenciales.



En las proteínas de origen animal se consideran proteínas de alto valor biológico, se encuentra presente en la carne, pescado, aves, huevos, leche y productos lácteos, siendo buena fuente de vitaminas A y D, ácido fólico, vitamina B2 y minerales como selenio, fósforo, magnesio, zinc y calcio. Son una excelente fuente de hierro y vitamina B12. Tienen la desventaja de aportarnos colesterol, grasas saturadas y ácido úrico.

Las proteínas de origen vegetal nos brindan principalmente aminoácidos no esenciales. Este tipo de proteína lo encontramos en leguminosas (frijoles, garbanzo, lentejas y habas), cereales (tortilla, pan integral, tostadas, arroz, etc.) y en la oleaginosas (nuez, almendra, ajonjolí, pistache). No se consideran de alto valor biológico, pero una combinación correcta de estos grupos de alimentos puede formar una proteína de calidad semejante a la de los alimentos de origen animal con la ventaja que su contenido en grasa saturada, colesterol y ácido úrico es menor.

La soya es el único alimento de origen vegetal que contiene proteínas completas por lo que se consideran proteínas de alto valor biológico.

Por tal motivo te invitamos a que no sólo consumas proteínas de origen animal, intenta realizar estas combinaciones de cereales con leguminosas y la utilización de soya por lo menos 1 a 2 veces a la semana, logrando así cubrir la necesidad de tus aminoácidos sin tener los efectos negativos de las grasas.

Combina...	Ejemplo:
Cereales + leguminosas	Arroz + frijoles Tortilla de maíz + frijoles Galletas habaneras + lentejas

## Habito 2

### Meta 6

#### Artículo 3

**Los alimentos de origen animal nos proporcionan muchas proteínas, selecciónalos de acuerdo con su contenido en grasa para una alimentación saludable.**

## ABSTRACT

En este artículo te proporcionaremos una guía rápida y sencilla de seleccionar los alimentos de origen animal con menor contenido en grasas saturadas y colesterol. Este tipo de alimentos es esencial en nuestra alimentación, ya que su principal característica es el alto aporte de proteínas.

## ARTÍCULO

Al hablar de alimentación saludable nos referimos a un equilibrio en el consumo de los macro y micronutrientes (proteínas, azúcares, grasas, vitaminas y minerales).

En este artículo nos enfocaremos específicamente en aprender cómo se clasifican los alimentos de origen animal. Este tipo de alimentos es esencial en nuestra alimentación, ya que su principal característica es el alto aporte de proteínas. En él encontramos alimentos como: carne de res, pollo, pescado, crustáceos, huevo, leche, queso, panela, etc. El aporte de grasa varía entre cada uno de estos por lo que es importante poner atención a la siguiente tabla en donde están clasificados según su contenido en grasa por colores; verde, amarillo y rojo.

<b>Muy bajo aporte de grasa</b>	<b>Pollo</b> Pechuga. <b>Pescados, mariscos</b> Atún en agua, robalo, surimi, jaiba, almeja, pulpo. <b>Res</b> Milanesa de res, filete de res.	<b>Embutidos</b> Jamón de pechuga de pavo. <b>Otros</b> Clara de huevo. <b>Quesos</b> Cottage descremado, manchego libre de grasa, Oaxaca, panela, requesón <b>Leche</b> Descremada (Light)
<b>Moderado aporte de grasa</b>	<b>Pollo</b> Muslo, pierna sin piel <b>Cerdo</b> Filete, lomo, pierna. <b>Pescados, mariscos</b> Bagre, mojarra. <b>Res</b> Aguayón, agujas, bistec de bola, chambarete, cecina, cuete, falda, molida especial. <b>Embutidos</b> Jamón de pavo, salchicha de pavo. <b>Pescados, mariscos</b> Salmón, sierra, mejillones	<b>Res</b> Costilla, molida regular. <b>Embutidos</b> Jamón de pierna, salchicha de Viena. <b>Otros</b> Huevo entero <b>Quesos</b> Cheddar, cottage, fresco de cabra, mozzarella bajo en grasa. <b>Leche</b> Semidescremada, semidescremada ultrapasteurizada <b>Yogurth</b> Natural semidescremado <b>Otros</b> Jocoque
<b>Alto aporte de grasa.</b>  <i>(Alto contenido en colesterol y grasa saturada)</i>	<b>Pollo</b> Ala o cualquier parte del pollo con piel <b>Cerdo</b> Lengua, patas, costillitas, chuleta, chilorio, chicharrón <b>Pescados, mariscos</b> Atún en aceite, sardinas, camarón, ostiones y mejillones en aceite <b>Res</b> Lengua, molida popular, T-bone, rib eye, tripas, sesos.	<b>Embutidos</b> Moronga, salami, chorizo, pepperoni, chistorra, paté <b>Otros</b> Yema de huevo <b>Quesos</b> Gouda, parmesano, brie, feta, queso azul, chihuahua, manchego. <b>Leche</b> Leche entera, cabra, leche Comercial con sabor chocolate, vainilla, fresa <b>Yogurth</b> De fruta, para beber de fruta

		Otros Helado
--	--	--------------

Por medio de ese cuadro representado en forma de semáforo puedes comenzar a seleccionar los alimentos de origen animal con menor contenido en grasa. En donde hay que preferir el grupo de alimentos que están en el cuadro verde, seguidos de los amarillos, y evitando los alimentos que están en color rojo.

## Habito 2

### Meta 6

#### Artículo 4

**El abuso en el consumo de carnes rojas así como de derivados cárnicos grasos incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades.**

#### ABSTRACT

En la actualidad el consumo de carne roja y derivados cárnicos (res, puerco, salchicha, jamón, etc.) ha ido en aumento; de 3 a 4 veces a la semana, con la consecuente disminución en el consumo de verduras y pescado, el problema radica en que el consumo en exceso de carnes roja incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, cáncer, especialmente el cáncer colorectal y enfermedad de gota, por tal motivo te recomendamos moderar su consumo.

#### ARTÍCULO

Te suena familiar... Desayuno: huevo con salchicha, comida: corte de carne con papas a la francesa y cena: sándwich de jamón, ¿te diste cuenta? Hoy en día es muy habitual que consumamos carne roja 3 o 4 veces a la semana, dejando de lado las verduras y el pescado.

Se consideran carnes rojas y derivados cárnicos a la carne de res, ternera, borrego, carnero, puerco, salchichas, salami, pepperoni y el jamón de puerco, los cuales son considerados alimentos con alto contenido en grasa saturada, ácido úrico y colesterol, por tal razón su consumo debe ser ocasional.

El consumo de carnes rojas así como de derivados cárnicos grasos incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, de cáncer, especialmente el cáncer colorectal y enfermedad de gota, la cual es un tipo de artritis que ocurre al acumularse ácido úrico en la sangre causando inflamación en las articulaciones principalmente en manos y pies.

Te recomendamos alternar el consumo de carne rojas con alimentos que también te aportan proteína como el pescado, huevo, leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzo) el objetivo es disminuir su frecuencia y cantidad. De igual forma procura eliminar el exceso de grasa visible antes de cocinarla y elige los cortes de carne magros (con poca cantidad de grasa). Te recomendamos ver la tabla del artículo anterior: alimentos de origen animal.

Los que buscamos es crear conciencia, no estamos eliminando el consumo de carne roja, pero si debemos aprender a regular su uso en nuestra alimentación, recuerda que al disminuir el riesgo a padecer estas enfermedades, la mejor forma es evitando excesos y eligiendo de una forma más saludable nuestros alimentos día a día.

## Hábito 2

### Meta 7

#### Artículo 1

**“Somos lo que comemos”. ¡Casi el 70 % de nuestro cuerpo es agua, te invitamos a hidratarte correctamente!**

#### ABSTRACT

Hoy el consumo de agua natural está condicionado por la mercadotecnia y la costumbre que hace que la primera opción de hidratación sea el consumo de bebidas industrializadas, principalmente el refresco y los jugos. Gran parte del problema del sobrepeso y la obesidad que tenemos en nuestro país depende del elevado consumo de este tipo de bebidas, cuyo principal aporte es de una gran cantidad de azúcar. Es fundamental comprender esto, ya que es más fácil exagerar en las calorías a través de líquidos que incluso de los propios alimentos. Además resulta clave la hidratación constante del cuerpo, ya que somos en gran proporción agua y nuestro cuerpo requiere su recambio frecuente para mantenerse sano y en óptimas condiciones de salud y funcionamiento.

#### ARTÍCULO

El sobrepeso, obesidad y diabetes han ido en aumento año con año en México y en el mundo, esto se debe al consumo de bebidas azucaradas que representan una quinta parte del total de energía que se consume en la población mexicana. Se ha asociado que por cada vaso diario de bebida azucarada incrementa el riesgo de padecer diabetes en un 10%. Esto se puede evitar si reemplazas estas bebidas por agua natural.

Al hablar de bebidas azucaradas nos estamos refiriendo a los refrescos, jugos y aguas frescas con azúcar añadida en su preparación. Éstas te aportan gran cantidad de calorías y múltiples consecuencias negativas, en especial cuando se consumen durante la niñez. Generan un hábito, una costumbre y finalmente aportan “calorías vacías”, sí, te dan mucha energía pero sin aportarte ningún nutriente bueno para tu salud.

Muchas personas piensan que el jugo es una buena opción para tomar porque tiene vitaminas y es natural, pero tiene una gran cantidad de azúcar y carece de la fibra que consumirías si te comes la fruta completa. En promedio un jugo 100% natural contiene 4 cucharadas de azúcar que son innecesarias, por lo que siempre debes de preferir las frutas enteras que te proporcionarán mayor saciedad y te



ayudarán al control de peso. Así mismo debes tener cuidado con las bebidas con sabor a fruta, estas bebidas sólo están elaboradas a base de azúcar, saborizantes artificiales y agua, aportando sólo calorías extras a tu alimentación.

El refresco ha logrado posicionarse en la mente de las personas como un símbolo de alegría y festejo, consiguiendo sustituir el consumo de agua. En la actualidad la gran mayoría de las personas cuando sienten sed siempre piensan en comprar un refresco y no en tomar agua, esto lo hacemos sin pensar en los efectos negativos que tiene en la salud.

Es importante que comiences a cambiar estos hábitos, sólo reflexiona un poco... una lata de refresco de 330 ml proporciona 150 kcal, equivalente a 30 gramos de azúcar (7 cucharadas cafeteras de azúcar). Te invitamos a comenzar a elegir bebidas de tamaños más pequeños e ir incluyendo poco a poco más agua natural a tu día, hasta que logres el cambio.

No olvides que el agua es esencial para la vida, pues tu cuerpo está hecho y funciona en base a ella.

## **Hábito 2**

### **Meta 7**

#### **Artículo 2**

### **Bebidas saludables, ¡una excelente fuente de vida!**

#### **ABSTRACT**

Cuando planeamos nuestra alimentación y tomamos decisiones para ingerir los nutrientes adecuados sin sobrepasar la cantidad de energía a consumir, es fundamental que tomemos en cuenta los líquidos y las bebidas que agregamos a nuestra alimentación y forman parte de nuestros hábitos diarios. Las bebidas son de las principales fuentes calóricas y en muchos casos se tratan de calorías vacías que no aportan realmente nutrientes de valor sino una gran cantidad de azúcar e incluso de químicos, colorantes y endulzantes que no son recomendables ni en grandes cantidades ni por tiempos prolongados.

#### **ARTÍCULO**

Con el fin de proporcionar orientación sobre los beneficios y riesgos de la salud de varias bebidas, la Secretaría de Salud y el Gobierno de nuestro país han diseñado una representación gráfica que señala las bebidas recomendadas para la población mexicana. **La jarra del Buen beber** nos proporciona una guía de las bebidas más saludables así como la cantidad que debes de consumir.



El agua natural debe ser utilizada para satisfacer las necesidades de líquidos de todas las personas; sin embargo, para permitir cierta variedad, se pueden incluir otro tipo de bebidas, cuidando la cantidad que se consume.

La jarra del buen beber es clasificada de acuerdo:

1. Al contenido energético y valor nutritivo, y
2. Beneficios y riesgos para la salud.

Se incluyen seis niveles, en donde se clasifican por orden del más al menos saludable (de abajo hacia arriba).

**Nivel 1:** Agua Natural.

El agua natural es la **selección más saludable** y la bebida más recomendada para satisfacer las necesidades diarias de líquidos, ya que no tiene efectos adversos y no provee energía. Es necesaria para la vida, tiene funciones importantes para el cuerpo. El agua satisface el total de las necesidades de líquidos. Se recomienda consumir entre 1 ½ a 2 litros durante el día (6 a 8 vasos).

**Nivel 2:** Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada.

Se recomienda que el consumo de leche o leche de soya sea de 2 vasos al día, para lograr un aporte de calcio y vitamina D. Debes de evitar agregar azúcar o chocomilk en su preparación, ya que no son recomendados por la cantidad extra de calorías aportan.

**Nivel 3:** Café y té sin azúcar añadida.

El té tiene beneficios para la salud, su principal componente es agua por lo que se puede consumir diariamente pero sin agregar azúcar en su preparación. El consumo de café debe ser en cantidades moderadas, puedes consumir 2 tazas al día, pero debes de evitar agregar leche en polvo o cremas o azúcar.

**Nivel 4:** Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.

Las bebidas con edulcorantes no calóricos (refrescos de dieta, agua de sabor light como el belight, Neste, Clight, Zuko, H2O, Lipton light, etc) tienen la característica de proveer un sabor dulce sin aportar calorías a tu dieta. Esto no significa que estas bebidas sean libres, debes de utilizarlas esporádicamente, en ocasiones especiales como cumpleaños, fiestas o reuniones, limitando la cantidad a 2 vasos y preferir su consumo junto con los alimentos, no las utilices como agua de uso durante el día.

**Nivel 5:** Bebidas con alto valor calórico y beneficios a la salud limitados.

Los jugos 100% de frutas naturales te proveen nutrientes pero con un alto contenido energético y nulo aportarte de fibra, te recomendamos evitar su





consumo o consumir máximo  $\frac{1}{2}$  vaso al día, prefiriendo el consumo de la fruta entera para obtener mejor beneficios.

Las bebidas deportivas están formuladas sólo para atletas de alto rendimiento, nosotros que realizamos ejercicio moderado no está justificado su uso por la cantidad de calorías, azúcar y electrolitos que aportan sin que nuestro cuerpo lo necesite.

Las bebidas alcohólicas se recomiendan su consumo en cantidades moderadas, siendo una bebida al día para mujeres y dos para hombres, evitando su combinación con bebidas energéticas y/o refrescos.

**Nivel 6:** Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos.

Se refiere a refrescos, bebidas azucaradas, como jugos y aguas frescas. Estas bebidas proveen excesivas calorías y ningún beneficio nutricional, por lo que no se recomienda su uso, sólo se han asociado su consumo a sobrepeso y obesidad.

Por todo ello cuando pensemos en las calorías que consumimos en exceso no dejemos de contemplar las que nos aportan los líquidos que día a día bebemos. Estos representan un porcentaje importante del problema de sobrepeso y obesidad con el que contamos en nuestro país.

## REFERENCIA

Instituto Nacional de Salud Pública, consultado el día 14 de mayo 2013.

[http://www.insp.mx/bajale/docs/talleres/dieta\\_grupos\\_alimentos\\_necesidades\\_nutrimientales.pdf](http://www.insp.mx/bajale/docs/talleres/dieta_grupos_alimentos_necesidades_nutrimientales.pdf)

## Hábito 2

### Meta 7

#### Artículo 3

**El consumo de refresco no sólo ayuda a quitarte la sed, te brinda muchos otros factores causantes de enfermedades.**

## ABSTRACT

Hoy el consumo de agua natural está condicionado por la mercadotecnia y la costumbre que hace que la primera opción de hidratación sea el consumo de bebidas industrializadas, principalmente el refresco y los jugos. Gran parte del problema del sobrepeso y la obesidad que tenemos en nuestro país depende del elevado consumo de este tipo de bebidas, cuyo principal aporte es de una gran cantidad de azúcar. Es fundamental comprender esto, ya que es más fácil exagerar en las calorías a través de líquidos que incluso de los propios alimentos. Además resulta clave la hidratación constante del cuerpo, ya que somos en gran proporción agua y nuestro cuerpo requiere su recambio frecuente para mantenerse sano y en óptimas condiciones de salud y funcionamiento.

## ARTÍCULO

México es uno de los principales consumidores de refrescos en el mundo. Su consumo ha ido en aumento sin importar el efecto negativo que tiene en el organismo y el que ha tenido en la salud pública, trayendo de forma proporcional niveles cada vez mayores de trastornos metabólicos crónico degenerativos como la hipertensión, obesidad, dislipidemia o la diabetes, entre muchas otras.

Todos sabemos que consumir refrescos no es un hábito saludable, sin embargo, lo continuamos haciendo. Es importante por ello reflexionar sobre esta costumbre tan arraigada y que muchas veces trasciende generaciones a través de las prácticas diarias en nuestros hogares.

A continuación te daremos a conocer algunos aspectos por los que sería altamente saludable y recomendable disminuir o bien eliminar el consumo de refresco:

- Incrementan el riesgo de osteoporosis: Los refrescos contienen ácido fosfórico que impide la absorción del calcio, debilitando tus huesos.
- Aumentan el riesgo de sufrir caries: Por su gran contenido en azúcar, tanto en los niños como en los adultos puede ocasionar daño en las piezas dentales.
- Afectan tu sistema digestivo: El refresco tiene un pH ácido y muchas sustancias químicas que ocasionan gastritis, inflamación en tu sistema digestivo.
- Puede producir piedras renales: El refresco contiene sustancias (oxalatos) que ocasiona la producción de piedras.
- No te hidrata: Tiene un efecto diurético, lo cual implica que te hace perder líquidos más que ganarlos.
- Implican un elevado gasto económico: el agua es más económica y beneficia más tu salud.
- Riesgo de padecer enfermedades: Incrementa el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes y triglicéridos altos.
- Te brinda calorías vacías: no tiene ningún nutriente que beneficie tu salud, sólo muchas calorías a base de azúcar principalmente.

Como puedes ver son muchas las razones por las que el refresco no debe de estar presente en tu alimentación diaria. Esperamos que estos efectos en la salud te ayuden a reflexionar y la próxima vez que tengas sed prefieras consumir agua natural. Si logras evitar o ir disminuyendo el consumo masivo de este tipo de bebidas beneficiarás a largo plazo tu salud eliminando factores de riesgo para padecer enfermedades. Recuerda además que lo que se decida comprar y tener de forma accesible en nuestros hogares generará el consumo repetitivo y el hábito de tomar como primera opción el consumo de refresco.

## **Hábito 2**

### **Meta 7**

#### **Artículo 4**

## **Agua versus otras opciones, ¿qué es lo que me conviene con respecto a mi salud?**

### **ABSTRACT**

El consumo de agua natural diario difícilmente se realiza hoy en día con fines de salud. Nos dejamos llevar por mercadotecnia, tendencias y modas; que nos invita a hidratarnos o “refrescarnos” a través de una gran diversidad de bebidas, de entre las cuales encontramos una gran cantidad que no aportan beneficios para la salud y por el contrario pueden generar grandes riesgos a mediano y largo plazo. De entre todas las opciones muchas veces el agua natural es la menos apetecible, sin embargo sin duda es la que mayores beneficios traerá de forma inmediata y a largo plazo para tu salud y calidad de vida.

### **ARTÍCULO**

El objetivo del presente artículo será el dejar claras las principales diferencias entre la elección de hidratarnos realmente mediante el consumo regular de agua natural versus el elegir la opción aparentemente sana e hidratante que representan los refrescos.

¿Por qué es importante resaltar las ventajas y las diferencias entre ambas opciones?

Debido a que el consumo masivo de refrescos en nuestro país es uno de los hábitos poco saludables más arraigados en la población y de los que más daño ha hecho en la salud de las personas tanto a nivel individual como a nivel sociedad.

Es importante reflexionar sobre el siguiente concepto: ingerimos líquidos como respuesta a un estímulo de nuestro cuerpo, que nos lo indica y se activa a través de la sed. Por lo tanto el objetivo más allá del sabor o la temperatura es reponer o rehidratar al organismo para que pueda llevar a cabo de forma óptima la gran cantidad de funciones desde nivel celular.

Hablaremos inicialmente de los refrescos y sus características. Con esto queremos dejar muy claro que el consumo esporádico de los refrescos no genera mayor problema; ya que “somos lo que hacemos diariamente, no lo que hacemos esporádicamente”.

En el caso del refresco éste contiene una muy elevada cantidad de azúcar; ya que si bien 150 calorías pueden no sonar como una cantidad exagerada; estas vienen exclusivamente a partir de azúcar refinada, elevando los niveles de glucosa en sangre y generando mayor cantidad de triglicéridos y almacenamiento de grasa. Por otro lado contienen también una gran cantidad de químicos, entre los que se encuentran colorantes, conservadores y edulcorantes; lo cual le da características artificiales cuyos efectos a largo plazo con respecto a la salud no son los más prometedores.

Otras de las características de los refrescos es que generan retención de líquidos por la gran cantidad de sal que contienen, y como se explicaba en artículos previos pueden generar efectos negativos en la salud ósea, metabólica e incluso renal.

Todo ello nos genera un panorama gris, con nulos beneficios en salud y con elevados riesgos de afectar nuestra calidad de vida con su consumo importante a largo plazo.

Ahora bien, el elegir día con día hidratarnos a través de agua natural implica el lograr dar al organismo la capacidad de regenerarse, reproducirse y funcionar de forma óptima a nivel celular.

El agua no genera calorías y ayuda a limpiar nuestro organismo promoviendo la liberación y eliminación de toxinas. Ayuda también a que nuestro cuerpo se oxigene y nutra, logrando que sistemas como la sangre y el sistema nervioso central funcionen de forma óptima. Otros de los beneficios se dan a nivel del tracto gastrointestinal, donde promueve la absorción de nutrientes y disminuye el estreñimiento.

Como se puede comprender, el tomar agua realmente puede ser refrescante y saludable a la vez; con múltiples beneficios inmediatos y a largo plazo, siendo el principal de ellos el evitar el consumo masivo de bebidas endulzadas y artificiales; te invitamos entonces a hidratarte sanamente con 2 litros de agua natural al día.

## **Habito 2**

### **Meta 8**

#### **Artículo 1**

**La grasa que proviene de la alimentación tiene funciones importantes en tu organismo, el problema radica en el tipo y la cantidad que ingerimos.**

#### **ABSTRACT**

El consumo de grasas saturadas y colesterol aunado a los malos hábitos de estilo de vida; fumar, sedentarismo y alcohol (entre otros), nos hace más propensos a desarrollar graves problemas de salud. Es importante identificar qué alimentos las contienen y cómo podemos evitarlas, para ser conscientes en la cantidad y la frecuencia de su uso.

#### **ARTÍCULO**

La cocina mexicana es caracterizada por su gran sabor y su alto contenido de grasas en sus preparaciones, pensemos en tacos dorados, quesadillas fritas, sopes dorados, flautas, pozole, birria, menudo, etc. Si te das cuenta el ingrediente en común que se está utilizando y en gran cantidad es la grasa.



La grasa que proviene de la alimentación tiene funciones importantes en tu organismo, por ejemplo: ayudan a la generación de hormonas que contribuyen con la regulación de tu metabolismo, absorción de vitaminas (A, D, K y E), es la mayor reserva de energía de tu cuerpo, te ayuda a mantener la temperatura corporal. El problema de las grasas radica en el tipo y la cantidad que ingerimos.

Al referirnos a este tipo de grasa estamos hablando del colesterol y grasas saturadas las cuales son perjudiciales para tu salud, elevan el colesterol en sangre haciéndote mas propenso a desarrollar enfermedades cardiovasculares como cardiopatía coronaria, enfermedad cerebro vasculares, infarto al miocardio, insuficiencia cardíaca e hipertensión. Estos malos hábitos de alimentación sumados a una vida sedentaria, el consumo de cigarro y alcohol, te hacen más propenso a las enfermedades ya mencionadas.

Las grasas que consumimos no sólo provienen del aceite, es importante saber que existen otros alimentos que son altos en grasa saturada, por ejemplo: tocino, chorizo, longaniza, mantequilla, manteca, crema, mayonesa, aderezos para ensalada, etc. Si observas los alimentos antes mencionados son acompañantes de las preparaciones que ya fueron guisadas con aceite, por ejemplo: frijoles con chorizo, huevo con tocino, flautas con crema, etc. La clave esta en medir las cantidades que se consumen, si tu preparación ya contiene grasa, evita añadir alimentos accesorios altos en grasa.

Para ello, debes comenzar por bajar el uso del aceite en tus preparaciones, los siguientes tips son para ayudarte a disminuir el consumo de grasas:

- Disminuye el uso de preparaciones como: fritos, capeados, empanizados. Una mejor opción será recurrir a las preparaciones como: asados, al vapor, a la parrilla, empapelado, hervidos.
- Come fuera de casa sólo 1 a 2 veces a la semana, ya que los platillos de restaurantes tienen mayor contenido de grasa en su preparación.
- Evita la comida rápida.
- Evita añadir a tus alimentos crema, tocino, mayonesa, aderezo.
- Prefiere verduras al natural (en ensaladas o cocidas sin mantequilla).
- Evita las carnitas, chicharrones o los tacos de vísceras, son muy altos en grasa.
- Prefiere frijoles cocidos, los refritos contienen mucha grasa.

No se trata de satanizar el uso de las grasas y que no las puedas consumir, lo que queremos es invitarte a disminuirlas y ser consciente en las cantidades que utilizas durante el día.

## **Bibliografía**

Grasas y aceites en la nutrición humana. Consulta FAO/OMS de expertos.  
(Estudio FAO Alimentación y Nutrición - 57) 1997.

<http://www.fao.org/docrep/V4700S/V4700S00.htm>. Consultado el 13 de noviembre 2013.

Pérez-Jiménez F, Pérez- Martínez P, López-Miranda J. Grasa de la dieta y riesgo de arteriosclerosis. Clin Invest Arterioscler2000; 12 Supl 2: 13-19.

## Hábito 2

### Meta 8

#### Artículo 2

**¡No todas las grasas son malas!, conoce los beneficios de las grasas buenas, y evita las malas.**

#### ABSTRACT

Las grasas o lípidos que encontramos en los alimentos puede ser clasificados dependiendo de los efectos que producen en tu organismo. Se clasifican en grasas saturadas, monoinsaturada, poliinsaturadas y trans, cada una de ellas con funciones en específico, en el siguiente artículo te enseñaremos a identificar cuáles son las grasas que benefician tu salud para que aumentes su consumo, de igual forma las que no son muy recomendadas para consumirlas con moderación o bien evitarlas en la medida de lo posible.

#### ARTÍCULO

Probablemente has escuchado hablar que existen grasas buenas y malas, pero en realidad, ¿sabes cuáles son?, ¿qué funciones tienen en tu cuerpo? y ¿por qué son malas o buenas? Entonces aprendamos un poco.

Las grasas consideradas como “malas” son las **LDL** (*Low-density lipoprotein*), ya que su exceso se acumula en las paredes de tus venas y arterias formando placas de grasa impidiendo el paso de la sangre y los nutrientes a tu cuerpo. Provoca que tus venas se conviertan en rígidas, haciéndote propenso a padecer problemas circulatorios, presión alta y riesgo de infarto. Dentro de esta clasificación encontramos las grasas **SATURADAS**, las cuales son de difícil digestión, propicia el aumento de peso y obstruye las arterias si se ingiere en grandes cantidades; y las grasas **TRANS**, es grasa vegetal procesada para hacerla sólida, con el fin de darle textura y sabor a los alimentos empaquetados e industrializados, también se produce al calentarse varias veces el mismo aceite, su ingesta aumenta el *colesterol total* y **LDL**, a la vez que disminuye el **HDL** y obstruye las arterias.

Las grasas “Buenas” son las **HDL** (*High-density lipoprotein*), ayudan a “recolectar” el colesterol y grasas que se encuentran en la sangre, eso evita que se acumulen en las paredes de las venas y arterias; su función es limpiar tu cuerpo de grasas “malas” **LDL** y además ayudan al control de la presión arterial, mejora tu destreza mental, capacidad de aprendizaje, memorización y coeficiente intelectual. En esta clasificación encontramos las grasas **MONOINSATURADAS**, las cuales se consideran grasa útil, pues su ingesta reduce el colesterol “malo” (**LDL**) y aumenta el “bueno” (**HDL**) y las grasas **POLIINSATURADAS**, se considera la mejor, el



cuerpo no la produce por lo que es necesario adquirirla a través de la ingesta de alimentos. Disminuye los niveles de colesterol malo, mejora la función cerebral, reduce la presión arterial y los niveles de lípidos en la sangre, además influye directamente en la SENSACIÓN DE SACIEDAD.

Veamos un ejemplo para que todo quede más claro, en la tubería de tu casa, se forma sarro en su interior impidiendo el paso del agua, éste es como el colesterol LDL o colesterol “malo”, el plomero que acude a tu casa a limpiar la tubería representaría el papel del HDL o colesterol “bueno”.



Si cuidas los alimentos que consumes durante el día tendrás un equilibrio entre las grasas buenas y las malas. A continuación te presentamos un cuadro que te ayudará a conocer los alimentos que son recomendados y aquellos que deberías de evitar para cuidar tu salud.

<b>Grasas “buenas” (HDL)</b> <b>Poliinsaturadas, monoinsaturadas</b> <i>Preferir su consumo</i>	<b>Grasas “malas” (LDL)</b> <b>Saturadas, TRANS</b> <i>Evitar su consumo</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almendras</li> <li>- Nueces</li> <li>- Ajonjolí</li> <li>- Linaza molida</li> <li>- Aceite de oliva extra virgen</li> <li>- Aceite de canola</li> <li>- Aguacate</li> <li>- Pescado (salmón, atún, sardina, arenque)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite requemado (reusado)</li> <li>- Alimentos fritos (papas a la francesa, chicharrón, carnitas, churros de harina)</li> <li>- Donas, galletas, panes</li> <li>- Margarina</li> <li>- Mayonesa</li> <li>- Mariscos</li> <li>- Aderezos</li> <li>- Piel del pollo</li> <li>- Carnes altas grasas (tocino, chorizo, longaniza, chistorra, menudo)</li> </ul>

Incluye linaza, aceite de oliva, aguacate, nueces, almendras y pescado en tu alimentación diaria. ¡Comencemos con el cambio!

## Bibliografía

Valenzuela B Alfonso, Sanhueza Julio. Aceite de origen marino; su importancia en la nutrición y en la ciencia de alimentos. Rev Chil Nutr Vol. 36, No.3, Septiembre 2009.

## Hábito 2

Copyright © Hábitos Saludables® 2013 Prohibida su reproducción parcial o total sin previa autorización escrita por autor.



## Meta 8

### Artículo 3

**El consumo inmoderado de grasas *trans* enducere tus arterias. Conoce qué alimentos tienen este tipo de grasas.**

#### ABSTRACT

La industria comercial hoy en día busca la forma de ahorrar costos y aumentar la vida de anaquel de los productos industrializados sin importar el tipo o calidad de las grasas utilizadas. En la actualidad la utilización de las grasas hidrogenadas o grasas *trans* es una práctica muy común que nos ha puesto a cuestionar que efecto tiene este tipo de grasas en nuestra salud, ¿Son peligrosas?

#### ARTÍCULO

Las grasas hidrogenadas o grasas *trans* se emplean con frecuencia en la elaboración de productos como botanas o aperitivos (palomitas, papas fritas, helados, margarina), productos precocidos (empanadas, croquetas, canelones, pizza), bollería, donas, galletas o pan dulce. Alimentos que son demandados en grandes cantidades.

Las grasas pueden ser modificadas en su composición físico-química con el fin de cambiar su textura, aspecto y utilización. Así, los aceites vegetales (maiz, canola, soya, girasol) se pueden hacer sólidos introduciendo moléculas de hidrógeno en su composición, es decir, hidrogenándolos y obteniendo de esta forma las denominadas grasas *trans* o hidrogenadas. La industria realiza estas modificaciones y emplea este tipo de grasa por su bajo costo, con el fin de prolongar la vida de los productos (no se enrancian), potencializar su sabor, mantenerlos frescos por más tiempo y conferirles una textura más apetitosa.

Todo esto no tendría importancia si no fuera por los resultados de las investigaciones llevadas a cabo sobre el efecto de estas grasas *trans* en la salud. El principal de ellos, es su influencia sobre el colesterol. Se ha encontrado fuerte evidencia que correlaciona el consumo de este tipo de grasas con el aumento del colesterol LDL ("malo") y disminución del colesterol HDL ("bueno"), aumentando el riesgo de arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias que dificulta el paso de la sangre). La ingesta diaria de 5 gramos de grasas *trans* basta para aumentar un 25% el riesgo de enfermedades cardiovasculares, es por esa razón que la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda que su consumo sea < 1 % de las grasas totales.

Por tanto, es importante revisar la etiqueta de los productos y elegir, siempre que sea posible, aquellos que NO tengan entre sus ingredientes la palabra "aceite vegetal parcialmente hidrogenado". También debemos tener cuidado en casa, algunos procedimientos como requemar el aceite (freír) termina transformando tus grasas en *trans*. Una fritura mal realizada acaba por oxidar y descomponer el aceite, modificando su estructura. Por eso se recomienda el uso de aceite de oliva

virgen, no superar nunca los 180° C y no reutilizar el aceite para evitar que se requeme.

FOOD FACTS. De la Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU. Mayo 2006.

Valenzuela B, Alfonso. Ácidos grasos con isomería trans II: situación de consumo en Latinoamérica y alternativas para su sustitución. *Revista chilena de nutrición*, 2008. 35(3), 172-180.

## Hábito 2

### Meta 8

#### Artículo 4

**Identifica tu mejor estrategia para aumentar el colesterol HDL (“bueno”).**

### ABSTRACT

Una vez que ya tienes identificado cuales son las grasas HDL (buenas) y el beneficio que conlleva su consumo te proporcionamos recomendaciones de cambios necesarios en tu estilo de vida y alimentación, las cuales te ayudarán a mantener niveles óptimos de HDL. Una dieta mediterránea, el ejercicio y dejar de fumar son elementos claves para lograrlo.

### ARTÍCULO

Ya aprendimos en los artículos anteriores el riesgo que implica tener niveles altos de colesterol LDL “malo” y el gran beneficio de aumentar el colesterol HDL “bueno”. Veamos entonces algunos tips prácticos en tu alimentación y estilo de vida que te ayudarán a aumentar tu colesterol HDL.

Una dieta mediterránea es ideal para elevar los niveles de HDL, este tipo de dieta se caracteriza por introducir en tus tres tiempos de comida (desayuno, comida y cena) verduras, en especial de hoja verde (acelgas, espinacas, lechuga), leguminosas (garbanzo, chícharo, frijoles), y frutas. También aumenta el consumo de alimentos con alto contenido en omega 3 como los pescados de agua fría (salmón, sardinas, arenque, trucha), los cuales debes consumir al menos 3 veces por semana.

Es importante el asegurarte de que el aceite de oliva sea tu principal fuente de grasa, seguido de aguacate, almendras, nueces y ajonjolí.

El ejercicio al igual que los alimentos, juega un papel muy importante en el aumento del colesterol HDL, de hecho una actividad física moderada de tipo aeróbico de 30 minutos 3 veces a la semana aumenta significativamente el colesterol HDL “bueno”. Además que el ejercicio



te ayudará con la pérdida de peso, lo cual también es una buena estrategia que te ayudará aumentar los valores de HDL.

El tabaquismo es otro de los hábitos que afecta directamente nuestro niveles de colesterol HDL, la nicotina disminuye los niveles de colesterol HDL por lo que te invitamos a ir disminuyendo la cantidad de cigarros que fumas al día.

Tienes muchas opciones para aumentar tu colesterol HDL, empieza por una.

## **Bibliografía**

AJ. Calañas-Continente, D. Bellido. Bases científicas de una alimentación saludable. Rev Med Univ Navarro/Vol. 50, Nº 4, 2006. 7-14.

Carrero J.J., Martín-Bautista E., Baró L., Fonollá J., Jiménez J., Boza J.J. et al . Efectos cardiovasculares de los ácidos grasos Omega-3 y alternativas para incrementar su ingesta. Nutr. Hosp. 2005; 20(1): 63-69.

Edwin J. Elevando el colesterol HDL: ¿Cuál es la mejor estrategia?. Rev. Assoc Brass 2008; 54(4)

## **Habito 2**

### **Meta 9**

#### **Artículo 1**

**Incluye fibra en tu colación proveniente de alimentos naturales no de productos comercializados.**

## **ABSTRACT**

La industria y la mercadotecnia nos ha hecho creer que la fibra se puede introducir en nuestra alimentación sólo mediante productos comerciales, galletas, barritas o cereales de caja, lo que ha provocado una falta de información en la población al no conocer la realidad. ¿Qué es la fibra? el componente no digerible de los alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales). En el siguiente artículo aprenderemos qué es la fibra así como los tipos que existen y sus beneficios a la salud.

## **ARTÍCULO**

Cuando escuchamos hablar de alimentos con fibra nos imaginamos un producto industrializado como cereal de caja, barritas o galletas, ¿verdad? Esto es un gran error, la fibra es un compuesto que se encuentra en las plantas (frutas, verduras, granos y leguminosas) de forma natural, no necesariamente tienes que pensar en productos o fibras comerciales.

La fibra no puede ser digerida en el intestino delgado, por lo que pasa al colon y en este sitio aumenta el volumen y la viscosidad de las heces, lo que genera una mayor facilidad para la eliminación de estas.

Es importante saber que existen dos tipos de fibra: **fibra soluble e insoluble**, clasificadas así de acuerdo a su solubilidad en agua. Ambas proporcionan beneficios a tu salud. Vamos entonces a conocer un poco de las características que tiene cada una de ellas:

**La fibra soluble**, como su nombre lo indica, es aquella que atrae agua proporcionándole una característica en forma de gel durante la digestión, permitiendo que el proceso digestivo sea lento. Este tipo de fibra lo puedes encontrar en la avena, cebada, nueces, semillas, frijoles, lentejas, ciruela, plátano, manzana, brócoli, zanahoria, nopal y fresas.



Dentro de sus múltiples beneficios se encuentran la reducción de los niveles de colesterol, retardan la absorción de la glucosa (azúcar) y a formar heces con consistencia blanda evitando el estreñimiento. De igual forma al fermentarse por las bacterias intestinales son capaces de producir ácidos grasos de cadena corta, que representan una gran fuente de energía para las células del colon.

**La fibra insoluble** estimula los movimientos intestinales, lo que acelera el tránsito de los alimentos a través de los intestinos. Al igual que la fibra soluble proporciona volumen a las heces fecales. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, apio, cáscara del tomate y de las frutas así como en los cereales integrales.



Ahora que conoces un poco más sobre los beneficios y las fuentes de fibra, te invitamos a realizar los cambios necesarios en tu alimentación para llevar a la práctica Hábitos Saludables® que generarán grandes cambios en tu organismo.

¡Comencemos con los cambios!

## Hábito 2

### Meta 9

#### Artículo 2

**La deficiencia de fibra en tu dieta puede ser un factor importante de desarrollo de enfermedades.**

## ABSTRACT

El consumo regular de fibra genera múltiples beneficios para el organismo; ayuda a prevenir el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ayuda a mantener saludable el aparato digestivo. A pesar de que en México

tenemos una amplia variedad de alimentos con alto contenido en fibra, la mayoría de las personas no cubren los requerimientos óptimos.

## ARTÍCULO

La fibra es indispensable en la alimentación de todas las personas, se recomienda que en una alimentación saludable se consuman de 25 a 30 gramos como mínimo de fibra al día, obteniéndola a través de fruta, verdura, leguminosas y cereales integrales.

La dieta que usualmente llevamos como población mexicana se caracteriza por ser baja en fibra, alta en grasas y en irritantes. Este tipo de alimentación genera consecuencias en nuestro organismo que representan un riesgo para la salud.

La deficiencia de fibra en la dieta puede ser un factor importante de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, estreñimiento, hemorroides y enfermedad diverticular (formación de pequeños sacos a lo largo del colon).

La fibra tiene el beneficio de no proporcionar calorías gracias a que no se absorbe, pasa por tu sistema digestivo sin ser digerida, aportando sólo beneficios a tu salud.



Todos creemos que el único beneficio que tenemos al consumir todos los días fibra en nuestra alimentación es evitar el estreñimiento, pero ¿qué crees? ese es sólo uno de los muchos beneficios que trae consigo. Aprendamos entonces un poco más de las funciones que tiene para la prevención y control de enfermedades;

La fibra tiene una relación directa entre su ingesta y un correcto funcionamiento gastrointestinal, algunos estudios asocian una ingesta alta de fibra con un menor riesgo de cáncer colorectal, de padecer hemorroides y divertículos. En tratamiento de obesidad se han evidenciado los efectos beneficiosos de la ingesta de alimentos ricos en fibra. La relación entre la fibra y la pérdida de peso es a causa de diferentes mecanismos como la sensación de saciedad, ya que la fibra proporciona volumen a tu alimentación con una consecuente disminución en la cantidad de alimento que consumes. De igual forma la fibra disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y controla el colesterol en sangre, aumenta la excreción de la grasa que consumes y evita su absorción. De la misma forma la fibra ayuda a disminuir la absorción de la glucosa (azúcar) ayudando a aquellas personas con diabetes a controlar sus niveles de glucosa.

Son geniales los beneficios para la salud, ¿verdad? Pero desafortunadamente, a pesar de todos estos beneficios, no cubrimos los requerimientos de fibra diarios y en nuestra dieta es insuficiente. Te invitamos a que continúes leyendo los siguientes artículos en donde aprenderás a identificar cuáles son los alimentos con

alto contenido de fibra para que comiences a incluirlos en tu alimentación.

## Habito 2

### Meta 9

#### Artículo 3

**Incluye en tu lista de supermercado alimentos con alto contenido en fibra.**

#### ABSTRACT

Debemos de procurar tener disponible alimentos con alto contenido en fibra en nuestros hogares para lograr cubrir los requerimientos diarios (mínimo 25 a 30 gramos al día). En el artículo del día de hoy te proporcionaremos una lista de los alimentos con mayor contenido para que puedas seleccionar los de tu agrado.

#### ARTÍCULO

A continuación te proporcionamos una lista de los alimentos con mayor contenido en fibra para que los tengas presente en tu lista del supermercado y tengas disponibles en tu casa, aquellos que sean de tu agrado.

Frutas	Contenido de Fibra	Frutas	Contenido de Fibra
125g Arándano fresco	5.6g	1 taza Papaya	2.5g
¾ taza Blueberries	2.6g	½ Pera	2.5g
1 ½ pza Carambola	4.8g	2 pzas Tuna	5g
4 pzas Chabacano	2.5g	¾ taza Zarzamora	4.4g
1 taza Frambuesa	8g	1pza chica Guanábana	9g
1 taza Fresa	4.1g	3 pzas Guayaba	7g
1 Naranja	3.7g	1 ½ Kiwi	3.4g

Verduras	Contenido de Fibra	Verduras	Contenido de Fibra
1 taza Brócoli	2.7g	½ taza jicama	2.9g
2 tazas Acelga cruda	3.6g	3 tazas Lechuga	2.8g
2 tazas Espinaca cruda	3.2	1 taza Champiñones	3.8g
6 pzas Espárragos	2.8g	1 ½ Apio	2.5g
1 pza Nopal	3g	1 alcachofa	4.1g

Leguminosas	Contenido de Fibra		Contenido de Fibra
½ taza Frijol	7.5g	½ taza Garbanzo	6.3g
½ taza Lentejas	7.8g	35g Soya texturizada	6.3g
½ taza Habas	4.6g		



Cereales	Contenido de Fibra	Oleaginosas	Contenido de Fibra
8cdas Salvado trigo	13g	¼ taza Almendra	10g
2 ½ tazas Palomitas	3.5g		
¾ taza Avena cocida	4.3g		
1/3 taza avena cruda	4.8g		

Como te puedes dar cuenta son muchos los alimentos que tienen buen aporte de fibra, es sólo cuestión de realizar pequeños cambios y toma de decisiones y veras que puedes incorporar más fibra a tu alimentación.

## Bibliografía

*Sistema Mexicano de Alimentos equivalentes*. 2008. Fomento de Nutrición y Salud AC. 3ª ed; Gallo S, Pérez-Lizaur AB

## Hábito 2

### Meta 9

#### Artículo 4

**Aumenta el consumo de fibra natural con tan sólo unas pequeñas modificaciones en tus compras y alimentación.**

## ABSTRACT

Los beneficios al consumir fibra diaria en nuestra alimentación van desde mejorar los síntomas del estreñimiento, ayudar al control de peso, control de colesterol y de glucosa, logrando así prevenir enfermedades cardiovasculares, por tal razón te proporcionamos recomendaciones sencillas para que logres incorporar fibra a tu alimentación.

## ARTÍCULO

Como ya aprendimos en los artículos anteriores el aumento del consumo de fibra alimentaria genera múltiples beneficios en tu organismo, por lo que te brindamos las siguientes recomendaciones:

1. Consume una amplia variedad de verduras y frutas y cereales integrales. De esta manera te beneficiaras de los 2 tipos de fibra que existen (soluble e insoluble).

2. Incluye en tu dieta alimentos que sabes que son integrales.

3. ¡No te olvides del desayuno!  
Es un momento ideal para consumir más fibra a través de frutas, pan integral (tostado o sin tostar), etc.





4. Prefiere consumir la fruta entera y de ser posible con cáscara, en vez de en jugo, la fibra se encuentra principalmente en la pulpa y en la cáscara, por lo que los jugos prácticamente no tienen fibra.

5. Las leguminosas (frijol, haba, lenteja, garbanzo) son una excelente fuente de fibra.

6. Prueba cambiar el arroz y las pastas que ya consumes por integrales, si no te acostumbras al sabor puedes preparar la mitad integral y la mitad no hasta que te vayas acostumbrando.

7. Aumenta el consumo de verduras en tus comidas, puedes comerlas crudas, cocidas o como ingredientes de tus platillos.

8. Revisa la información nutrimental de los productos y escoge aquellos que tengan mayor cantidad.

9. Cambia tu estilo de cocinar a la hora de preparar tus platillos utiliza harina integral o agrega salvado de trigo o avena a tus platillos.

10. Incluye a tu alimentación diaria avena, ya sea como agua fresca, adicionada en licuados en fruta con yogurt o como avena en agua o leche.

11. Utiliza la linaza en tus licuados o chia en tus aguas frescas, son buenas fuentes de fibra.

Recuerda que un punto importante además de aumentar la ingesta de fibra, es aumentar el consumo de agua simple, esta ayudará a que la fibra pueda realizar su función y obtener el 100% de los beneficios.

## **Hábito 2**

### **Meta 10**

#### **Artículo 1**

**El consumo de alimentos industrializados de forma frecuente puede alterar tu salud.**

#### **ABSTRACT**

No cabe duda que existe una relación entre el consumo frecuente de alimentos procesados, industrializados y aquellos conocidos como “comida rápida” y el incremento importante de enfermedades crónico degenerativas. Sin duda la facilidad en tiempo que teóricamente representan estas elecciones no justifica la gran cantidad de químicos, conservadores y energía sin nutrientes que administramos al organismo, poniéndolo en gran riesgo su salud.

#### **ARTÍCULO**

Copyright © Hábitos Saludables® 2013 Prohibida su reproducción  
previa autorización escrita por autor.



El ritmo de vida tan acelerado que se vive actualmente, nos ha llevado a la práctica de nuevos hábitos alimenticios que han ocasionado el aumento de la prevalencia en enfermedades que comprometen al metabolismo y disminuyen la calidad de vida, por ejemplo: diabetes, obesidad, colesterol y triglicéridos altos, grasa en el hígado y un sin fin de alteraciones más.

Es tan común escuchar en estos tiempos la frase “mejor llegamos a comer de pasada algo rápido”, pero en esa simple parada a “comer algo rápido” ¿tienes idea de lo que le estas brindando a tu organismo? Por lo general las famosas comidas rápidas que acostumbras consumir cuando no te diste suficiente tiempo para preparar un alimento en casa están hechas a base de alimentos industrializados.

Con el fin de aumentar la vida de anaquel de los productos alimenticios las empresas idearon una manera de conservación mediante la agregación de sustancias a los alimentos naturales llamadas “aditivos”, cuyos fines, además de conservar, es el de mejorar su color, su olor, su sabor, y su textura. Estos aditivos por lo general son sustancias que en exceso ocasionan daños irreversibles a nuestro organismo, algunos ejemplos son: el azúcar, la sal, el vinagre, el alcohol, los antibióticos y diversos agentes químicos. Es así como el consumo de alimentos industrializados pone en peligro la salud, ya que aumenta la ingesta de calorías, grasas, azúcar y un sin fin de componentes químicos.

Sabiendo el esfuerzo que tu organismo realiza a diario para mantener tus funciones vitales, brindarle un alimento industrializado como fuente de energía, es como darle al mejor trabajador de tu empresa un estímulo económico con billetes de juguete, ¿Lo merece? Piénsalo dos veces antes de elegir una comida rápida, porque puede que tu organismo de la misma manera te cobre la factura.

### **Bibliografía:**

Bello G, José. (2005). Calidad de vida, alimentos y salud humana: Fundamentos científicos. España: Díaz de santos

## **Hábito 2**

### **Meta 10**

#### **Artículo 2**

### **La verdad de los alimentos industrializados: una adicción que mata.**

#### **ABSTRACT**

El propio título de “alimentos industrializados” nos indica que el alimento natural fue alterado para prolongar su vida de anaquel y mejorar su sabor; haciendo su consumo más agradable y por lo tanto buscando incrementar la frecuencia en su ingesta. Es importante conocer que sustancias químicas que generan estos efectos pudieran desarrollar una adicción en el organismo, la cual se traduce en una mayor ingesta y por ende una mayor prevalencia de obesidad en nuestro país.

#### **ARTÍCULO**

¿Por qué pensamos en comer alimentos chatarra y no una ensalada?, ¿Qué es lo que nos hace adictos a este tipo de comida?



Este efecto adictivo que generan los alimentos industrializados se debe a una sustancia química que se añade conocida como glutamato monosódico. Este aditivo se utiliza con el objetivo de mejorar la palatabilidad de los alimentos y que sean más agradables a nuestros sentidos.

Estudios científicos en ratones han demostrado que dicha sustancia llega directamente al cerebro ocasionando una sensación de satisfacción cada vez que se consumen estos alimentos, además de esto, de acuerdo con otras investigaciones el abuso en el consumo de glutamato monosódico puede ocasionar un daño de ciertas regiones del cerebro, obesidad, estrés y déficit de aprendizaje. El efecto que este aditivo ocasiona en nuestro cerebro junto con la mercadotecnia que la industria emplea para la venta de productos, son las razones principales por las cuales la venta y comercialización de alimentos industrializados está en aumento.

Ahora después de esta explicación científica cobra más sentido el tan famoso eslogan “a que no puedes comer solo una”, en efecto una vez que comenzamos a consumir estos alimentos y llega la sustancia química a nuestro cerebro, es casi imposible que paremos de comer.

El aumento en el consumo de comida industrializada es un tema preocupante en la sociedad mexicana. Las cantidades de alimentos industrializados que ahora se consumen en nuestro país es una de las principales causas del incremento de la obesidad infantil y en adultos; de ahí que resaltemos la importancia de limitar su consumo e incorporar la gran cantidad y variedad de alimentos saludables con las que contamos en nuestro país.

## **Bibliografía**

Fernstrom JD and Garatini S (eds) 2000. International Symposium on Glutamate (Proceedings of the symposium held Oct, 1998 in Bergamo, Italy).

Guerrero, M. Modelos experimentales, ventajas y desventajas. Reflexiones sobre la administración sobre la administración sistémica de glutamato monosódico. Universidad de Guadalajara. Zapopan, Jalisco, México.

## **Hábito 2**

### **Meta 10**

### **Artículo 3**

## Aprender a distinguir entre las barras saludables y aquellas que no lo son

### ABSTRACT

El ritmo de vida actual no solamente nos lleva al consumo de alimentos industrializados, sino que limita la cantidad de tiempo que utilizamos para la selección y preparación de nuestros alimentos. Estando ya demostrado el valor de realizar al menos un par de colaciones al día, las barras de cereales han buscado convertirse en la opción ideal, con una imagen de “saludables” basada en la mercadotecnia. Debemos conocer que no todas ellas son benéficas para la salud y aprender a utilizar como colación las que si cumplan con características realmente nutritivas.

### ARTÍCULO

Cuántas veces te ha llegado el hambre fuera de tu casa y lo primero que volteas a ver son unas barritas “saludables” para continuar cuidando tu alimentación, pero ¿sabes en realidad lo que contienen? Para muchas personas es ya una costumbre el consumo de las mismas sin analizar previamente su contenido nutricional, considerándolas en muchos casos de forma errónea como un snack saludable.

Un estudio realizado por la organización británica *Which?* Demostró que la gran mayoría de estos productos contienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas. Se analizaron 30 productos de las marcas más vendidas y encontraron que prácticamente todas tienen altos niveles de azúcar. Más de la mitad de ellas pasaron del 30% en su contenido de azúcar.



Muchas veces nos vamos con la idea que una barra de cereal es una buena opción como colación, ya que además de ser práctica para transportar, es un alimento “saludable”, pero en realidad lo que estamos consumiendo son calorías vacías, que lo único que nos aportan son azúcares y grasas saturadas.

Si bien algunas barras pueden ser realmente una opción válida y saludable; el consumo de una barra de cereal no balanceada y rica en azúcar puede incluso ocasionar un incremento en los niveles de ansiedad a las dos o tres horas después de haberlas consumido; además de almacenarse como grasa, lo que contribuye al incremento de la grasa corporal y el sobrepeso.

La mejor colación será aquella que nos permita combinar los 3 tipos de macronutrientes, lo que disminuye el índice glucémico y mantiene niveles de energía estables, sin alteraciones en la azúcar y sin acumularse como grasa. La fruta con queso cottage o con unas nueces o almendras; así como unos rollitos de jamón con aguacate son opciones de alimentos para una colación saludable.

Las barritas de cereales deben ser muy bien seleccionadas y considerarse como una golosina o colación que podemos consumir con moderación, pero **no como un sustituto único de los alimentos principales. Es fundamental analizar su contenido pues aunque algunas de ellas son una opción válida y práctica, no todas ellas pueden considerarse saludables como lo pretende hacer ver la mercadotecnia actual.**

### **Bibliografía:**

[http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2012/08/120818\\_salud\\_barras\\_cereal\\_tsb.sh](http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2012/08/120818_salud_barras_cereal_tsb.sh)  
[tml](#) consultado el 04 de abril de 2013.

### **Hábito 2**

### **Meta 10**

### **Artículo 4**

**Aprende a leer las etiquetas de los alimentos industrializados, que no te gane la mercadotecnia.**

### **ABSTRACT**

El ritmo de vida actual nos ha llevado a cada vez un mayor consumo de alimentos industrializados o procesados, cuyo contenido nutrimental se expresa por ley a través de la etiqueta. Por lo tanto la lectura adecuada de la misma por parte del consumidor nos permitirá realizar elecciones más saludables, conociendo la cantidad de energía que se consumirá, así como la cantidad y tipo de grasa, el contenido de sodio y de algunos otros micronutrientes importantes para el organismo. ¿Sabes leer etiquetas nutrimentales o desconoces como se hace?

### **ARTÍCULO**

¿Sabes leer etiquetas nutrimentales o desconoces como se hace? Si es así, no te preocupes, la mayoría de gente no lo sabe. Sin embargo, si eres de las personas que por lo menos consumen un producto empacado al día es importante conocer el cómo hacerlo correctamente.

La industria alimentaria se ha encargado de acoplarse a nuestro estilo de vida para poder vender sus productos con mayor facilidad, ahora que vivimos en una sociedad que se preocupa más por su salud y sus hábitos alimenticios, la industria se ha visto obligada a cambiar muchos de sus productos que usualmente vendía por alimentos, “bajos en grasa”, “altos en fibra”, “reducidos en azúcar”, “sin colesterol”, “sin grasas trans” etc. Seguramente más de una de estas leyendas ha influido en tí para seleccionar un producto del mercado, ¿pero cómo saber si este producto es o no saludable? La única manera de descifrar si el producto que elegiste es el menos dañino para tu salud, es leyendo el contenido nutrimental.

La etiqueta nutrimental es el medio de comunicación más importante y directa entre el fabricante y el consumidor. El objetivo de la **etiqueta nutrimental** es que el consumidor pueda conocer las propiedades nutricionales de los productos y así tomar decisiones más adecuadas a la hora de elegir. Así que las primeras recomendaciones son:

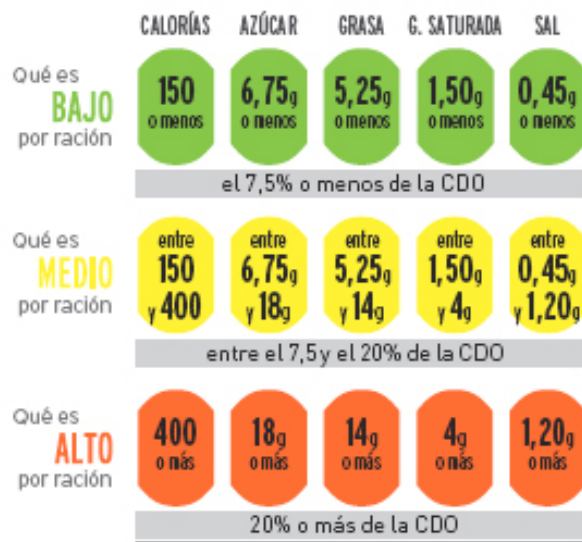
1. Tómate el tiempo adecuado para identificar la etiqueta nutrimental en el empaque del alimento.

2. Una vez que la identifiques, localiza:

- Calorías (Kcal)
- Macronutrientes: azúcar y grasas (grasa saturada).
- Sodio.
- Vitaminas y minerales.

Este semáforo te será una guía útil y práctica para la elección de este tipo de alimentos, es importante que recuerdes que a pesar de que un alimento se encuentre dentro del color verde del semáforo no debes abusar de este, recuerda que mucho esta en la porción que se consume.

Por lo tanto leer adecuadamente las etiquetas te llevará a realizar elecciones y compras más saludables; uno de los primeros pasos para cuidar tu alimentación.



### Bibliografía:

Luis Roman de A, D. Bellido Guerrero, D. et al 2010. Dietoterapia nutrición clínica y metabolismo. México: Díaz de santos.