

GUÍA ESENCIAL PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



La alimentación saludable no es un plan de dieta, es una forma de vida

El cuerpo humano se ve afectado por muchos factores a lo largo de la vida y la nutrición es uno de los más influyentes. Todo lo que se ingiere se descompone en los componentes nutritivos más pequeños, que alimentan a sus células con el "combustible" necesario para un mayor funcionamiento. Es por eso que la energía de los alimentos, y la cantidad y calidad de los mismos son importantes, ya que afectan tu inmunidad, longevidad, salud física y mental, así como tu rendimiento.

Los hábitos alimenticios modernos tienen un efecto negativo en la calidad de vida de las personas. Los carbohidratos simples, las grasas trans y el consumo de sodio prevalecen hoy en día en nuestros alimentos. A menudo descuidamos comer suficiente fibra dietética y ácidos grasos como el Omega-3, etc. La mala nutrición combinada con poca actividad física, tabaquismo y abuso de alcohol, ha llevado a un aumento de las Enfermedades No Transmisibles (ENT). Según la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD – por sus siglas en inglés “International Classification of Diseases”), más de 80 tipos de ENT son causadas por una mala nutrición, como obesidad, diabetes, presión arterial alta, raquitismo, osteoporosis, anemia, etc.

Filosofía de una alimentación saludable

Una dieta equilibrada debe satisfacer las necesidades de nutrientes de nuestro cuerpo y promover el funcionamiento de órganos y sistemas en diferentes entornos y situaciones.

Una nutrición óptima:

- Aumenta el sistema inmune.
- Previene enfermedades y afecciones relacionadas con la alimentación.
- Promueve el envejecimiento saludable y la longevidad.



- Ayuda al crecimiento y desarrollo normal en niños y adolescentes.
- Tiene un efecto positivo en cuanto al rendimiento mental y físico.

Principios para una nutrición saludable:

1. Estabiliza tu gasto de energía. Para una persona sana, la ingesta de energía consumida debe cubrir la cantidad de energía perdida.
2. Dale un poco de diversidad a tu mesa. Debes consumir alimentos de todos los grupos de alimentos básicos.
3. Estabiliza tus macronutrientes: ingiere tantas proteínas, carbohidratos y grasas como tu cuerpo necesite actualmente.
4. ¿Establecer marcas de tiempo al comer?
 - Intenta comer 3-4 veces al día.
 - Planifica tus comidas durante todo el día.
 - Tómalo con calma y dedica el tiempo suficiente a comer (20-30 minutos).

Alimentos y bebidas nutritivas

Vegetales

- Berenjena
- Calabacín
- Calabaza
- Col (incluyendo col blanca, col morada, coles de Bruselas, brócoli, coliflor, romanesco, colinabo, col rizada, col de Saboya, col de napa, col china, etc.)
- Patatas dulces
- Patatas
- Zanahorias
- Remolachas
- Cebollas
- Tomates
- Pimientos
- Pepinos
- Rábanos
- Raíz de apio
- Alcachofa de Jerusalén
- Ensalada verde (albahaca, perejil, eneldo, cilantro, cebolla verde, acelga, ajo de oso, acedera, romero, apio, estragón)
- Rúcula
- Espinacas
- Judías verdes
- Alcachofas

Frutas

- Bayas (cerezas, frambuesas, arándanos, fresas, moras, cornejo macho, etc.)
- Albaricoques
- Aguacate
- Ciruelas
- Manzanas
- Peras
- Piña
- Nectarinas
- Frutas cítricas (naranja, limón, pomelo, etc.)
- Kiwis
- Granadas
- Sandía
- Melón
- Duraznos
- Caquis
- Feijoas

Alimentos ricos en proteínas

- Productos lácteos (yogurt, leche, etc.)
- Queso (parmesano, cheddar, Gruyère, Gouda, etc.)
- Frutos secos (almendras, pistachos, etc.)
- Mantequilla de maní
- Frijoles
- Semillas
- Tofu
- Hongos

Alimentos ricos en carbohidratos

- Cereales integrales (avena, arroz integral, trigo sarraceno, espelta, karité, quínoa, cebada perlada, etc.)
- Pan integral o pan crujiente
- Pasta integral
- Frijoles y legumbres
- Verduras
- Frutas y bayas

Alimentos ricos en grasas

- Aceite de oliva
- Aceite de linaza, aceite de semilla de calabaza, etc.
- Crema agria
- Aceite de coco para hornear y freír
- Nueces
- Semillas



Principios de alimentación

Principios alimenticios para bajar de peso:

- Para perder peso hay que crear un déficit calórico.
- Determina tu TDEE.
- Disminuye tu consumo de energía calórica en un 20%.
- La ingesta de energía calórica no puede ser inferior a la tasa metabólica basal.
- A veces es difícil reducir el 20% de tu ingesta de calorías en un día. Hazlo paso a paso: primero, empieza por consumir 300-500 calorías menos al día, luego disminuye ligeramente hasta la cantidad deseada.
- La proteína consume hasta un 20-30% de la energía consumida, o de 1 a 1,7 gramos por 1 kg de tu peso corporal ideal * (el IBW o peso corporal ideal, depende de tu salud, edad, actividad física, etc.).
- Grasa: 30% o 0.8-1 gramos por cada 1 kg de su IBW.
- Carbohidratos: 40-60% o al menos 2 gramos por cada 1 kg de su IBW.

Los principales principios alimenticios:

Para mantener tu forma y peso actuales, necesitas crear un equilibrio entre el consumo y el gasto de calorías (consumir la misma cantidad de calorías que quemas).

- Primero, vas a tener que determinar el requerimiento de calorías de tu cuerpo o TDEE (por sus siglas en inglés "Total Daily Energy Expenditure") de acuerdo con tu estilo de vida (tasa metabólica basal, actividad física, etc.).
- Así que, debes mantener exactamente esa ingesta energética de alimentos. Aunque el TDEE puede variar mucho de un individuo a otro, la distribución promedio recomendada de los principales nutrientes es la siguiente.
 - Del 10 al 30% de la ingesta energética de los alimentos debe provenir de las proteínas o estar en el rango de 0,8 a 1,5 gramos por 1 kg de peso corporal (PC).
 - Del 25 al 30% de la energía debe provenir de las grasas o estar en el rango de 1 a 1,2 gramos por 1 kg del PC.
 - Carbohidratos - del 55 al 60% o en el rango de 3 a 5 gramos por 1 kg del PC.
 - 3 a 5 comidas al día.

¿Cuándo y cuánto comer?

El régimen nutricional más habitual se puede considerar de tres a cuatro comidas por día. Sin embargo, factores como tu horario de trabajo, el tipo de entrenamiento y su intensidad, los problemas de salud, etc., pueden influir en tu plan de alimentación personal.

Es recomendado comer 5-6 veces al día si tu objetivo es desarrollar masa muscular. Esto no significa que debas evitar comer más de 4 veces al día si quieres perder algunos kilos. De cinco a seis comidas diarias pueden ayudar a controlar el hambre, mejorar la absorción de nutrientes por parte de tu cuerpo y hacer que tu dieta sea más diversa. Todo lo que tienes que hacer es planificar tus comidas y tamaños en porciones con anticipación para evitar el comer demasiado. Debes evitar comer 5-6 veces al día si tienes diabetes tipo 2 o resistencia a la insulina. El tamaño de cada porción de comida va a depender muchas veces de que decidas comer en el día y de la energía diaria requerida.

Métodos de cocina

Opta por cocinar al vapor, hervir, hornear y asar, ya que se consideran las formas más saludables de cocinar. Es permitido pero menos saludable el guisar y asar a la parrilla. Los métodos para freír en sartén y saltear no se recomiendan para una dieta saludable.

Agua

- La ingesta diaria de líquidos es de 30 ml por cada 1 kg de masa corporal.
- Bebe 1-2 tazas de agua con el estómago vacío, 20-30 minutos antes del desayuno.
- Bebe pequeñas porciones de agua (100-150 ml) durante todo el día y de a 10-30 minutos antes de las comidas.



Alimentos para eliminar o limitar al mínimo

- Pan blanco y pastelería elaborada con levadura de cerveza
- Harina de repostería
- Granos refinados
- Alimentos ricos en sal
- Alimentos ricos en azúcar (dulces, pasteles, leche y chocolate blanco, helados, etc.)
- Productos enlatados
- Soda
- Jugo envasado
- Alcohol
- Alimentos fritos y ahumados.
- Grasas trans (mantequilla, margarina, bocadillos salados, etc.)
- Comida chatarra

Resumen

Tu dieta sana y equilibrada debe incluir varios alimentos, suficientes líquidos, porciones cómodas y pausas entre comidas.

Comer suficientes frutas y verduras te podrá ayudar a mantener tu peso óptimo y a consumir nutrientes suficientes, esto a su vez, es compatible con tu salud intestinal, previene las ENT y promueve un envejecimiento saludable.