

Decálogo para una alimentación saludable

Para alcanzar un estado nutricional adecuado que nos permita mantener nuestro peso en los límites saludables hay que incorporar a nuestra dieta diaria una amplia variedad de alimentos:

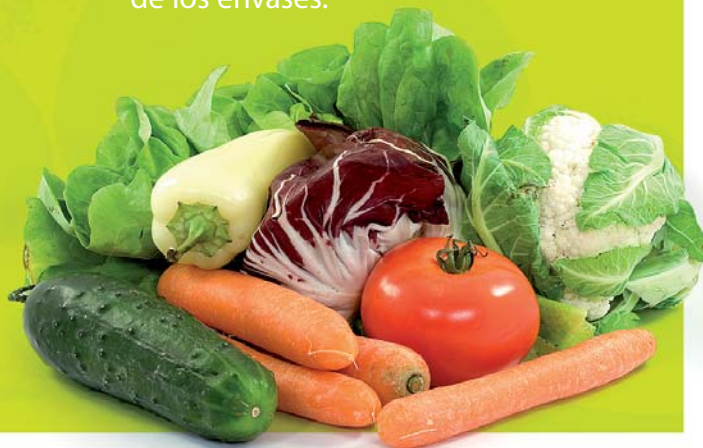
- 1 Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición en lugar de patatas fritas habitualmente.
- 2 Entre las carnes elegir las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno etc...
- 3 Priorizar el consumo de pescado.
- 4 Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato y procurar que las verduras ocupen la mayor parte del mismo.
- 5 Preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados.
- 6 Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos.

7 Cocinar y condimentar los alimentos y comidas preferentemente con aceite de oliva.

8 Consumir alimentos integrales (pan, cereales) y jugos de frutas.

9 Asegurar un adecuado consumo de productos lácteos.

10 La compra de los alimentos es el momento donde elegimos lo que vamos a consumir, por ello debemos elegir las opciones más nutritivas y seguras, planificar con tiempo que tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad, salir a la compra con tiempo y sin hambre para elegir la mejor opción y para leer la información nutricional que aparece en la etiqueta de los envases.



28 de mayo de 2008 Día Nacional de la Nutrición 7ª edición

tu dieta es tu vida ¡cuídala!

Las dietas milagro no existen, consulta a especialistas en nutrición debidamente cualificados.



7ª EDICIÓN
Día Nacional de la Nutrición
TU DIETA ES TU VIDA ¡CUÍDALA!

Organiza:

fesnad www.fesnad.org

Colaboran:

Abbott
Nutrition

Coca-Cola España
cuidamos tu sed.

DANONE

Nestlé

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

PULEVA

7ª EDICIÓN
Día Nacional de la Nutrición
TU DIETA ES TU VIDA ¡CUÍDALA!

fesnad www.fesnad.org

tu dieta es tu vida ¡cuídala!

Las dietas milagro no existen

La sociedad actual quiere adelgazar,...pero nos mantenemos sedentarios y nos movemos poco en el día a día. Somos capaces de "torturarnos" no comiendo o comiendo durante días un solo alimento o pasando mucha hambre y no somos capaces de adoptar hábitos saludables a largo plazo que requieren un menor esfuerzo y permiten alcanzar un mayor beneficio para nuestra salud.

Tenemos que convencernos de que **no existe ninguna fórmula mágica**, ni milagrosa para tener una imagen que en muchos casos es inalcanzable, ya que es un estereotipo que ha fijado la sociedad de consumo y cierta industria, sin escrúpulos, del adelgazamiento apoyada por una publicidad engañosa para obtener un gran beneficio económico, a cambio de graves repercusiones físicas y psíquicas en nuestra salud y desordenes alimentarios que desencadenan trastornos alimentarios tan graves como la anorexia y la bulimia en nuestra sociedad actual.

¿Qué son las dietas milagro?

Las dietas milagro se caracterizan por ser muy restrictivas en energía y desequilibradas en algunos nutrientes y por excluir numerosos alimentos necesarios para el organismo. Además, la mayor parte de las dietas milagro son ricas en grasas saturadas, proteínas de origen animal y deficitarias en vitaminas y minerales.

Estas dietas son carentes de todo rigor científico, prometen adelgazar sin esfuerzo y se ayudan de una amplísima difusión publicitaria, que esconde grandes intereses económicos para convencer a la población de que esta "nueva, mágica, revolucionaria y famosa dieta" va a mejorar su imagen rápidamente y sin esfuerzo.

Dietas milagro: un peligro real

La fesnad advierte que las dietas milagro aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal y hepático, así como osteoporosis. También contribuyen a la adquisición de malos hábitos alimenticios con la consecuente repercusión a largo plazo. Además siempre van a tener mayor riesgo las personas con problemas de salud.

Van asociadas a una ingesta deficitaria de vitaminas y minerales lo que provoca alteraciones a todos los niveles (trastornos metabólicos, gastrointestinales, cardio-circulatorios, en la piel, pelo y uñas, depresión, insomnio, ansiedad, irritabilidad, distorsión de la imagen corporal, bulimia o anorexia nerviosa).



¿Por qué se recupera el peso tan fácilmente tras una dieta milagro? El efecto yo-yo

- Una vez que se abandona la dieta milagro, nuestro organismo pone en marcha mecanismos fisiológicos, para compensar el periodo de restricción que ha sufrido. La persona come más, lo que provoca una recuperación mayor del peso perdido.

- Durante el periodo que se está realizando la dieta milagro, nuestro organismo como mecanismo de defensa disminuye el metabolismo para intentar gastar menos. Por tanto, cuando volvemos a la dieta habitual el metabolismo ha disminuido (se gasta menos), se come más y se recupera más peso del que se ha perdido y con mucha más facilidad, es el llamado efecto yo-yo.

- El peso perdido en tan corto espacio de tiempo se debe principalmente a la pérdida de agua y glucógeno, manteniéndose los depósitos de grasa corporal, que son los que realmente importan cuando se quiere perder peso y mejorar la imagen corporal.



¡Pierde peso sin perder salud!

La ganancia de peso es consecuencia de una mayor ingesta de alimentos acompañado de una disminución en el gasto de energía por una situación de sedentarismo. Ese exceso de energía se almacena en forma de grasa corporal con el consiguiente aumento del peso. Si cuando queremos disminuir este exceso de peso no lo hacemos eliminando grasa no será una pérdida de peso real y rápidamente lo recuperaremos.

Así, si queremos perder peso saludablemente, debemos combinar una disminución de las calorías de la dieta, controlada por un especialista, con un aumento, por pequeño que sea, del ejercicio físico, y si todo ello lo mantenemos en el tiempo, tendremos el éxito asegurado en nuestro objetivo de perder peso.

El ejercicio ¡no puede faltar!

Para mantener el peso y mucho más si queremos adelgazar, es necesario realizar ejercicio físico con una frecuencia de 3-5 sesiones a la semana, aunque si llevamos una vida activa (ir caminando al trabajo, tareas domésticas, subir escaleras) podemos reducir algunas de estas sesiones, que deben durar entre 30-60 minutos. Pero si el individuo está poco habituado al ejercicio físico las primeras sesiones pueden tener una duración breve de entre 10-15 minutos.

Los ejercicios físicos más recomendables son los de tipo aeróbico. Actividades como caminar, correr, montar en bicicleta, bailes de salón,

tenis, fútbol, ejercicios de fuerza y de flexibilidad. Si existe un exceso de peso son más recomendables otras actividades como caminar rápido, ciclismo, natación. Resulta esencial que elegir el tipo de actividad que más se adapte a las preferencias y habilidades de cada uno en cada etapa de la vida, pero ante todo hay que concienciarse de que nunca es tarde para empezar a hacer una actividad física.

