
Tips para adoptar hábitos saludables de alimentación y actividad física

*D. en C. Jenny Vilchis Gil***

Comprar alimentos. Esta debe ser una actividad planeada, no improvisada, por lo que recomendamos que se haga una lista; le recordamos dos cosas: 1. Ningún alimento está prohibido, pero hay alimentos saludables y otros de riesgo. 2. Hay que seguir alimentándonos de acuerdo con nuestra cultura culinaria mexicana que es muy rica en variedad y en sabores. **¿Qué alimentos incluir?** Compre alimentos naturales como verduras de hoja, hortalizas (jitomate, cebolla, calabacita etc.), granos (cereales, leguminosas), frutas (las de temporada). Que no falten los alimentos que son fuente de proteínas de origen animal (carne, leche, huevo) sin olvidar anotar en la lista el pescado, para consumirlo 2-3 veces por semana. Reduzca la compra de aceite, sal, azúcar y embutidos, así como alimentos elaborados con harinas refinadas (panes, galletas, postres, etc.). No incluya en la lista la compra de bebidas dulces. De vez en cuando revise si en su alacena hay alimentos cuyo consumo frecuente puede ser de riesgo para su salud como pan blanco, pastas, postres, bebidas dulces, embutidos, etc.



Preparación de los alimentos. Recomendamos que los menús para la familia privilegien en el primer tiempo las sopas de verdura y las ensaladas preparadas con hojas frescas. Para el platillo principal, disminuya los que sean fritos, capeados o empanizados. Pidiendo que incluya platillos que se preparan al vapor, a la plancha o simplemente hervidos. Modere el uso de aceite y sal. No olvide variar los menús que es una forma de mejorar la calidad de nuestra alimentación. Considere la fruta como una opción de postre.

Momento de comer

La mesa debe estar preparada para que coma la familia; que no falte una jarra de agua natural y por favor ya no ponga el salero en la mesa. Que los platos en los que se sirven los alimentos sean medianos, no grandes. Sirva raciones moderadas, no abundantes. Que no falten en el plato las ensaladas con



verduras frescas o al vapor. Coma despacio y mastique los alimentos disfrutando la comida; mientras mastica deje descansar la cuchara, suéltela. Si está en compañía de su familia, apague el televisor y guarde el periódico, es mejor charlar con ellos. Analice la comida preguntando qué tan saludables o riesgosos son los alimentos que ahora degusta; forme el hábito de no limpiar el plato sino dejar un poco, será su ahorro del día.

Después de comer

- ✓ Sobremesa. No está mal, poco tiempo.
- ✓ No acompañe a quien no ha terminado de comer, porque es probable que usted "pique" algo de más de alimento, es mejor retirarse de la mesa.
- ✓ Caminar 30 minutos, es recomendable, se ha dicho que esto es saludable.

Comiendo fuera de casa

Las fiestas y buffet aumentan las posibilidades de comer en forma abundante. En el primer caso no necesariamente tiene que terminar todo el alimento ni tampoco beber los refrescos o bebidas dulces que le ofrecen. En el segundo, no tiene que comer de todos los platillos expuestos tratando de desquitar el precio que ha pagado. Tampoco se vale desperdiciar los alimentos, de modo que no se sirva demasiado.

Algunas guías para alimentarnos

Sugerimos que conozca la guía del Plato del Bien Comer que ilustra cómo debe comerse. Vea que las frutas, así como los vegetales (verduras de hoja y hortalizas), los cereales integrales tienen que ser suficientes; en cambio otros alimentos como los de origen animal tienen que estar presentes, pero en cantidad moderada.





Bebidas para acompañar los alimentos. En primer lugar, se recomienda el agua natural. Será un gran logro si a partir de ahora, la mesa luce diariamente al centro una jarra de agua natural. En segundo lugar, se recomiendan otras bebidas como té o café o agua de frutas, pero sin endulzar. Los llamados refrescos no son saludables ni tampoco las bebidas dulces.

¿Qué alimentos representan un riesgo para la salud? En este resumen no hay espacio para detallar estos alimentos, pero le sugerimos reduzca los panes dulces o salados, los postres, los helados, los pasteles, los alimentos fritos y salados. La combinación de alimentos fritos y salados produce sed, que la publicidad dice que debe calmarse ingiriendo una bebida dulce, todo lo cual es una agresión al organismo. Reduzca también los embutidos. La lista de las bebidas poco saludables la encabezan los refrescos, pero igual riesgo tienen los jugos industrializados y las aguas preparadas endulzadas. La leche no es una bebida sino un alimento y no debe consumirse como si fuera agua. Para los niños mayores de dos años se recomienda que beban leche descremada o semidescremada.

Aumente su actividad

- ✓ Use escaleras, deje los elevadores.
- ✓ Camine siempre que pueda.
- ✓ Juegue con sus hijos y su familia
- ✓ Una actividad saludable es caminar 30 minutos después de comer.



**D. en C. Jenny Vilchis Gil, es nutrióloga, maestra en nutrición y epidemióloga; trabaja como investigador en la Unidad de Investigación Epidemiológica en Endocrinología y Nutrición del Hospital Infantil de México Federico Gómez.*

Referencias

1. Anabelle Bonvecchio Arenas, et al. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Documento de postura. Academia Nacional de Medicina (ANM) 2015. https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf
2. GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México