

¿Propósitos de Año Nuevo? Aquí los mejores hábitos alimenticios



FOTOS: Internet

Salud Para Todos

Por Josué Estrada Flores

La Paz, Baja California Sur (BCS). En esta ocasión, amigos lectores, aprovecho la oportunidad que nos brinda el [inicio del Año Nuevo](#), para compartir información acerca de la **alimentación saludable** y favorecer así la modificación de

nuestros **hábitos dietéticos**; y con ello, prevenir y modificar las enfermedades comunes que afectan nuestra vida: padecimientos como la **diabetes mellitus**, la **hipertensión arterial**, el **colesterol elevado**, la **obesidad**, **gastritis**, **estrés**, **infarto** al miocardio, o las **embolias**, son comunes en nuestro Estado, pero se pueden prevenir cuando logramos un cambio en nuestros **hábitos alimenticios**.

Es por ello, que los invito a leer con atención esta información que puede ser de ayuda en mejorar tu salud si así lo decides; desarrollar comportamientos saludables en nuestra **alimentación**, es esencial para obtener beneficios en nuestro organismo. Lo anterior se logra no sólo con la preparación adecuada de alimentos, sino con la elección eficiente de los mismos, así como el tiempo, el espacio y el gusto de saborear y disfrutar las comidas de cada día.

También te podría interesar: Los beneficios de la risa. ¿Cómo mejora nuestra vida la capacidad de reír?

El modificar nuestros **hábitos** suele ser una tarea difícil, más aún cuando nos hemos acostumbrado a consumir comida rápida, no sólo fuera de nuestra casa sino aun dentro de ella. Llevar una **dieta sana**, acompañada de **ejercicio físico** es la fórmula perfecta para tener una mejor salud. Por lo tanto, es importante reconocer los beneficios que nos trae una **alimentación balanceada**; por ejemplo, disminuye el nivel de **estrés** –lo que mejora nuestra **autoestima**–, favorece a la pérdida de peso evitando la **obesidad** y nos ayuda a mantener un **peso saludable**; asimismo, evita que padezcamos cambios bruscos de humor y desde luego, vencer la adicción a la comida.

*Para comer bien se requiere de una **alimentación variada y equilibrada**, ya que un régimen alimenticio sano debe incluir los distintos tipos de comidas, en proporciones y cantidades variables. Se recomienda que la **dieta** esté integrada por los distintos de alimentos como los hidratos de carbono,*

las proteínas y las grasas, así como por otros nutrientes como las vitaminas, eicosanoides y suficiente agua; conociendo que cada uno de ellos nos aporta propiedades indispensables para nuestro organismo. Habrá que comer de todo y en las cantidades necesarias según nuestra complexión, estado de salud y actividad física.



La comida a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas. Primeramente el desayuno; un buen desayuno debe incluir **leche** o yogur, **cereales**, tostadas y **frutas**. A la media mañana se aconseja un bocadillo, una fruta, **nueces** o **almendras**. La comida es la segunda toma más importante e incluye un primer plato de que puede ser pasta, **arroz** o **verduras**; un segundo plato que incluya **carne**, **pescado** o **huevo**, y el postre a elegir como fruta o **yogur**. La merienda es por la tarde y puede ser **fruta**, gelatina o galletas. Por último tenemos la cena, es importante resaltar que no es sano irse a dormir sin cenar; la cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera.

La practica del **ejercicio** diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado, por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas sedentarias como pasar demasiado tiempo mirando la televisión o jugando videojuegos. La **actividad física** proporciona excelentes beneficios a la salud: ayuda a prevenir el **sobrepeso** y la **obesidad**, fortalece la flexibilidad de los músculos y las articulaciones, disminuye el riesgo de las **enfermedades cardiovasculares**, mejora la masa muscular, favorece a la **salud ósea**, mejora el transito intestinal, aumenta las defensas del organismo, disminuye los niveles de glucosa sanguínea (azúcar) y el colesterol, además, reduce el **estrés**.



A manera de conclusión, les comparto el **decálogo saludable**: elige una **alimentación variada**; come los alimentos de todos los grupos para asegurar una **dieta sana**; incluye en tu régimen cinco raciones de **frutas** y **verduras**; respeta los horarios de las comidas; **modera el consumo de comida rápida** –como las pizzas, hamburguesas, papas fritas, refrescos y dulces–; y por supuesto, disfruta de la comida. No existen alimentos buenos ni malos, evita el picoteo entre las comidas, ingiere suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar deporte y realiza al menos 30 minutos diarios de **actividad física**.

Les recomiendo finalmente, amigos lectores, solicitar ayuda profesional con un **nutriólogo**, quien realizará una evaluación integral y personalizada, para modificar nuestros **hábitos alimenticios** y nos ayudará a lograr una mejor salud.

Salud para todos.

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de

los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.