

# ¿DIETA O ESTILO DE VIDA?



## ¿Alimentación Saludable?

Actualmente hemos visto que ha aumentado la preocupación de seguir una **alimentación saludable** y por llevar a cabo ciertas dietas para mejorar y purificar el organismo.



Cada día es un reto lograr una buena situación nutricional mundial y más si nos encontramos con ciertas dietas que permiten lograr pérdidas de peso, pero de una manera rápida y con muchos riesgos de salud asociados.

El hábito de comer es el que más se repite en nuestra vida diaria. Muchas personas relacionan dieta con privación de ciertos alimentos, pero realmente el concepto es otro.

Con frecuencia, nuestras creencias son aprendidas de las personas más cercanas a nuestro círculo social: familiares, amigos, líderes que nos rodean. También pueden provenir de la cultura a la cual pertenecemos, pues se imita la conducta del entorno y se adquieren los comportamientos del grupo social.

Muchas de las creencias que nos rodean nos impiden lograr una buena relación con la comida y podemos llegar a pensar o ponernos nuestras propias excusas como...

**“No puedo hacer dietas porque no tengo voluntad para mantenerla”**

**“La comida saludable es cara, no me va a gustar”**

Si la dificultad se presenta como no poder mantener la dieta es necesario reflexionar sobre las causas y revisar las estrategias personales.

# MITOS SOBRE ALIMENTOS



## LA CREACIÓN DE LOS MITOS ALIMENTARIOS

Muchos de estos mitos se pueden crear por opiniones de cada persona simplemente por experiencias individuales, ya que cada organismo es diferente y no es posible que funcionen igual.

Cuando se potencializan estos mitos, suelen dar confusión y es importante saber diferenciar cuando tienen validez. Por desgracia, los mitos existirán todo el tiempo y no sólo de alimentación.

Por ejemplo, uno de los mitos alimentarios de moda, es la dieta libre de gluten te hace adelgazar. La realidad de este tipo de dieta es que hay un contexto detrás.

La dieta sin gluten fue creada por una enfermedad llamada "enfermedad celiaca" que básicamente es definida por una intolerancia al gluten. Para quienes padecen esta enfermedad sí es necesaria una alimentación de este tipo.

El gluten es básicamente la proteína del trigo, cebada, centeno y algunas variedades, entonces se evitan alimentos como: pan, algunos cereales, pasteles, galletas, entre otros.



# EL VALOR DE LA ALIMENTACIÓN

La nutrición en seres humanos se dirige a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingesta excesiva o insuficiente de alimentos. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos, es por eso la importancia de elección, ya que de eso depende nuestra salud en los próximos años.

Hemos conocido múltiples opciones de dietas que nos aseguran que tendremos una vida larga y prospera. El problema de las dietas tan restrictivas es el apego. Se vuelven difíciles de seguir en periodos largos, y es ahí donde se pierde totalmente el objetivo de adaptar hábitos alimentarios saludables y a largo plazo. Todo parece indicar que incluir buenos hábitos, sigue siendo un tema pendiente en la sociedad.



El sobrepeso y la obesidad se relacionan con el consumo de alimentos de baja calidad nutricional, debido a que se ha seguido un patrón no saludable de alimentación caracterizado por una elevada ingesta de carbohidratos simples, alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Todo este tipo de alimentación sumado a un descenso en la actividad física, conllevan a un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas.

# ¿QUÉ SIGNIFICA DIETA?



La dieta incluye seguir un género de estilo de vida saludable, una alimentación sana, pero también un ejercicio constante y periodos de descanso.

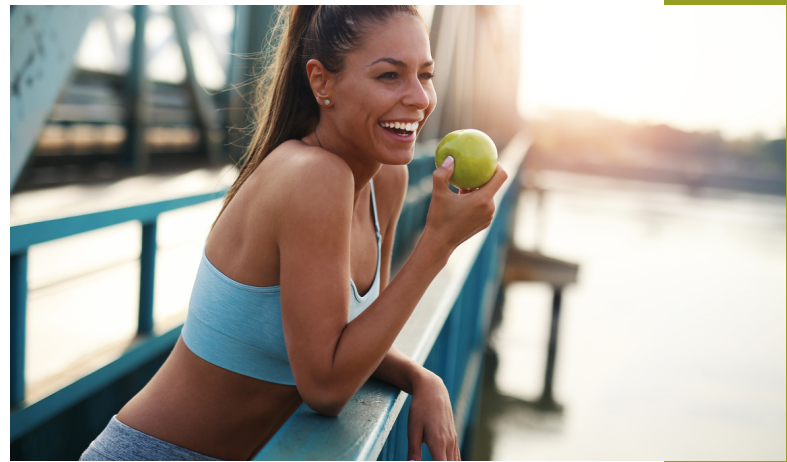
La palabra dieta viene del término *δίαιτα*, en griego, y *dieta*, en latín, lo que se refiere a qué alimentos comer, pero sobre todo a cómo vivir y a cómo llevar una vida saludable en cuerpo y alma.

En términos científicos, la dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento, que conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento.

Una dieta para ser considerada correcta necesita tener estas 6 características:

- **Completa:** que contenga todos los nutrientes necesarios.
- **Equilibrada:** que incluya las porciones adecuadas de cada grupo.
- **Inocua:** que no sea dañina.
- **Suficiente:** que aporte la energía necesaria para realizar las actividades diarias.
- **Variada:** que tenga diferentes alimentos de cada grupo.
- **Adecuada:** que sea personalizada y adaptada al estilo de vida de la persona.

# ¿QUÉ SIGNIFICA ESTILO DE VIDA?



La Organización Mundial de la Salud establece que estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos determinados por la interacción entre las características individuales, interacciones sociales y condiciones de vida socioeconómicos y ambientales.

En términos generales, estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta que depende de sistemas socioeducativos, hace referencia a la manera de vivir, a una serie de rutinas cotidianas, hábitos, horas de sueño, consumo de alimentos, actividad física entre otros.

Estos hábitos se aprenden al largo del proceso de socialización de la persona y una vez adquiridos, son difíciles de modificar.

Según la CONAPO, México tiene una esperanza de vida de 75.1 años, una esperanza de vida superior a la que se tenía hace 40 años, que era 66.2 años. Sin embargo, existe suficiente evidencia que, si se promueven hábitos saludables y se disminuye el índice de enfermedades, va a influir en la longevidad.



# ¿CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?



Disfrutar la comida es un factor importante, pero para poder tener una buena calidad de vida, se deben cuidar los alimentos que ingerimos y procurar que sean alimentos de calidad.

Actualmente, una dieta recomendada es la que fundamenta:

- Un alto consumo de verduras
  - Consumo de frutas
  - Consumo adecuado de proteínas de alto valor biológico
  - Consumo adecuado de grasas
  - Consumo adecuado de carbohidratos complejos
- **Se recomienda consumir sólo grasas sanas:** conviene reducir el consumo de grasas saturadas, por ejemplo, embutidos, mantequilla, crema, tocino, chorizo, etc.
  - **Las vitaminas:** las frutas, las verduras, los lácteos descremados y las leguminosas para obtener todas las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.
  - **Agua:** para que el organismo esté bien hidratado, conviene beber dos litros de agua al día.
  - **Cocina saludable:** moderar la cantidad de aceite, conviene disminuir la sal que se añade a las comidas, el azúcar, cocinar al horno y a la plancha, así como evitar alimentos fritos.

# AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



Las verduras son recomendadas por el alto contenido de fibra dietética necesaria para el funcionamiento gastrointestinal y valor alimenticio. Son los principales proveedores de las vitaminas necesarias para el funcionamiento del organismo y contienen sustancias especiales que eliminan o detienen el desarrollo de microorganismos patógenos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda como objetivo general, consumir un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras, distribuido en raciones de 4 a 6 al día.



# ESCOGE PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO CON BAJO CONTENIDO DE GRASA



Las proteínas son el principal componente estructural de las células y tejidos del organismo y están formadas por combinaciones de 20 aminoácidos, nueve de ellos deben aportarse por la alimentación.

Se han establecido valores para la ingesta de proteína diaria recomendada, el cual sugiere ser entre 0.9 y 1.2 g por kilogramo de peso al día, dependiendo mucho de las características específicas del individuo.

Estos valores pueden variar dependiendo si la persona es sana o presenta alguna patología importante, por eso es importante siempre consultar y apoyarnos con un profesional de la salud.



Una buena fuente de proteínas es: las carnes magras de res, cerdo magro, ternera, venado, cordero, pollo sin piel (ya que en la piel es donde se encuentra una gran cantidad de grasa), pavo sin piel, pescados (preferiblemente salmón, caballa, arenque y trucha) huevo, leguminosas (frijol, lentejas, garbanzo, habas) frutos secos (almendras, nueces, cacahuates) y lácteos.

Es importante que los lácteos y derivados sean bajas en grasa o descremadas.