

Peso saludable

Publicado el: 05-02-2018

La clave para alcanzar y mantener un peso saludable está en hacer ejercicio regularmente y tener unos buenos hábitos alimentarios. Algunas personas creen que hacer ejercicio y seguir unos buenos hábitos alimentarios requiere mucho esfuerzo y planificación pero esto no es cierto. De hecho, la mejor forma de modificar los hábitos cotidianos es haciendo pequeños cambios que gradualmente irán formando parte de nuestra rutina diaria. Todos sabemos lo que significa introducir cambios en nuestra vida diaria que ahora están firmemente establecidos en nuestro estilo de vida. Por ejemplo, todos hemos aprendido a lavarnos los dientes y estamos acostumbrado a hacerlo varias veces cada día. He aquí la información que necesitas para que otros cambios saludables te resulten igual de fáciles.

Ejercicio regular

Los adolescentes deben hacer 60 minutos de actividad física cada día. Fíjate en la palabra “actividad”: siempre y cuando hagas que tu cuerpo se mueva, no significa necesariamente que tengas que hacer ejercicios complicados o ir al gimnasio diariamente. Lo importante es que cada semana hagas actividad de forma equilibrada, incluyendo ejercicios aeróbicos, de fuerza o musculación y de flexibilidad. Convierte el ejercicio en un hábito programando cada día algún tipo de actividad física.

Los días que tengas entrenamiento de fútbol o clase de aeróbic tal vez no te resulte complicado hacer ejercicio durante una hora o más. Pero la mayoría de nosotros estamos muy ocupados y 60 minutos de actividad física diaria pueden parecernos mucho tiempo. La buena noticia es que puedes dividir esos 60 minutos en períodos de actividad física más cortos distribuidos a lo largo del día.

Del mismo modo que te tomas un tentempié saludable para matar el gusanillo, los “tentempiés de ejercicio” pueden ayudarte a mantener alto tu nivel de energía. Por ejemplo, levántate 15 minutos antes y haz varios estiramientos o ejercicios de yoga. Anda a buen ritmo o haz un poco de footing a la hora de comer. Y haz lo mismo al salir de tu centro de enseñanza o vuelve a casa en bici o a pie. Si añades a esto subir por las escaleras en vez de coger el ascensor, las clases de gimnasia y los paseos entre clases, probablemente llegarás a los 60 minutos de ejercicio físico diario.

He aquí 10 formas sencillas de introducir cambios en tu estilo de vida para hacer ejercicio regularmente:

1. Empieza hoy mismo. Sal a dar un paseo.
2. Sube por las escaleras en vez de coger el ascensor
3. En vez de ir en coche o utilizar el transporte público, ve a pie o en bici a lugares como tu centro de enseñanza o la casa de un amigo
4. Si conduces y tienes que ir a algún sitio en coche, no aparques justo delante del lugar de destino, si es seguro hacerlo, y luego camina hasta allí.
5. Pasa la aspiradora por tu habitación, lava el coche o corta el césped. ¡No son tareas domésticas sino oportunidades para hacer ejercicio!

6. Limita el tiempo que dedicas a ver la televisión, utilizar el ordenador o jugar con la videoconsola y, cuando juegues con la videoconsola, intenta seleccionar juegos interactivos donde tengas que moverte.
7. Baila. Aunque sea en la intimidad de tu habitación, ¡dejarte llevar por tus ritmos favoritos puede ayudarte a quemar más de 300 calorías por hora!
8. Piensa en qué tipo de ejercicio te gustaría practicar y luego Pruébalo. Tómatelo con calma si es la primera vez. Y, si te da vergüenza empezar solo, búscate un amigo para que te acompañe. Te resultará más fácil seguir motivado si haces algo que te gusta.
9. Si te aburres o pierdes el interés por las cosas fácilmente, alterna varios tipos de actividades para no hartarte de hacer siempre lo mismo.
10. Asegúrate de incluir alguna actividad que te acelere el corazón y la respiración y te haga sudar.

Hábitos alimentarios saludables

Alimentarse bien no significa ponerse a dieta o a régimen una y otra vez. De hecho, los estudios han demostrado que ponerse a dieta a menudo no funciona y las dietas de adelgazamiento pueden tener un efecto rebote, ya que mucha gente, al dejar de hacer dieta, gana incluso más peso del que tenía antes de ponerse a dieta.

Una de las causas de que las dietas no funcionen es porque instan a pensar que hay alimentos “buenos” y “malos,” cuando lo cierto es que todo es bueno si se toma con moderación. Además en la mayoría de dietas de adelgazamiento se debe dejar de comer ciertos alimentos, lo que favorece los “antojos” de esos alimentos en concreto. Y muchas dietas y límites provocan en el organismo carencias de nutrientes importantes. Los jóvenes deben seguir una dieta variada, y no hay nada malo en permitirse algún manjar rico de sabor pero poco nutritivo de vez en cuando. Por ejemplo, una barrita de caramelo tiene un sabor más especial si nos la tomamos de vez en cuando que si lo hacemos cada día.

La mejor forma de mantenerse en un peso saludable (o de perder peso en caso necesario) es hacer elecciones saludables en lo que a alimentos se refiere cada día. Para algunos, esto implicará modificar la mentalidad en lo que a la comida se refiere. En vez de pensar en la comida en términos emocionales (por ejemplo, como una recompensa por haber sacado buena nota en un examen o una forma de afrontar el estrés), véla tal y como es una forma práctica de llenar de combustible tu cuerpo. He aquí 10 consejos para convertir la alimentación saludable en una parte de tu vida:

1. Sustituye los refrescos y las bebidas para deportistas que sean ricas en azúcar por agua, leche semidesnatada o bebidas sin azúcar.
2. Toma por lo menos cinco raciones de fruta y verdura al día. La fibra te saciará y obtendrás los nutrientes y sabores que necesita tu cuerpo para sentirse satisfecho.
3. Come alimentos de todos los grupos. Aparte de la fruta y la verdura, incluye cereales integrales y proteínas magras en cada comida.
4. Cuando comas en un establecimiento de comida rápida, haz elecciones saludables dentro de lo posible. Elige un bocadillo de hamburguesa pequeño (de un solo piso) en vez de uno inmenso (de varios pisos) y acompáñalo con una ensalada en vez de con patatas fritas. Elige siempre raciones normales ¡no super o extragrandes! Y todavía mejor: evita los establecimientos de comida rápida siempre que puedas.
5. Ten siempre a mano alimentos saludables. Si la cocina de tu casa siempre está llena de alimentos saludables, como apio, pasas o manteca de cacahuete, tendrás muchas menos oportunidades de lanzarte sobre un paquete de pastas (¡Tal vez tengas que enseñarles a tus padres un par de cosas sobre los alimentos para asegurarte de que te compren cosas

buenas!).

6. Llévate de casa tus propios tentempiés para no caer en la tentación de utilizar las máquinas dispensadoras de alimentos o de entrar en un supermercado. Prueba a llevarte palitos de zanahoria, piezas de fruta o muesli hecho por ti en vez de un paquete de galletas, una bolsa de patatas fritas u otro alimento de fabricación industrial, que suelen estar cargados de grasas y calorías.
7. Come cuando tengas hambre. Si tienes la tentación de picar algo por puro aburrimiento, intenta buscar otra forma de ocupar el tiempo.
8. Desayuna de forma saludable cada día
9. No hagas las comidas principales ni tomes tentempiés viendo la televisión porque probablemente acabarás comiendo más de lo que necesitas.
10. Fíjate en el tamaño de las porciones. Si una porción es demasiado grande, pártela por la mitad y déjate la otra mitad para más adelante o bien compártela con un amigo.

Utiliza tu creatividad para encontrar formas de introducir el ejercicio regular y la alimentación saludable en tu vida de un modo que te funcione a ti. Todos somos distintos. Tal vez tu mejor amigo prefiera apuntarse a un gimnasio mientras que tú te lo pasas infinitamente mejor jugando en el parque al disco volador con tu perro. Si te diviertes, ¡todo te resultará muchísimo más fácil!

Fuente: <https://netsaluti.com>