

Consejos para mejorar su salud.

Publicado el: 14-02-2018

Una buena nutrición es una de las claves para una buena salud. Esto significa asegurarse de que usted come regularmente comidas que contienen muchas vitaminas y minerales, al igual que comidas que no tienen un alto contenido en grasa. Usted debe tomar leche todos los días para darle a sus huesos el calcio que los fortifica. Para la mayoría de las personas las comidas con un alto contenido en fibra son una buena opción y casi todo mundo debería comer varias frutas y verduras todos los días.

¿Necesito cambiar lo que como?

Si contesta sí a cualquiera de las siguientes preguntas, es posible que usted necesite hablar sobre nutrición con su médico.

- Su médico ha hablado con usted acerca de algún problema médico o factor de riesgo tal como presión sanguínea alta o colesterol alto?
- ¿Su médico le dijo que esta condición podría mejorarse con una mejor nutrición?
- ¿Hay miembros de su familia que tienen cáncer, enfermedad del corazón u osteoporosis?
- ¿Usted está pasado de peso o ha aumentado de peso con los años?
- ¿Tiene preguntas acerca de qué tipo de comidas usted debería comer o si usted debería tomar vitaminas?
- ¿Usted cree que se beneficiaría si consultara con un nutricionista? Un nutricionista es un dietista registrado que se especializa en aconsejar sobre nutrición.

¿Y no será difícil cambiar mis hábitos alimenticios?

Probablemente, pero aún cambios muy pequeños pueden mejorar su salud considerablemente. La clave es tratar de seguir comiendo las comidas apropiadas para usted y mantenerse en contacto con su médico y su nutricionista para dejarles saber cómo le está yendo a usted. Aquí hay una serie de sugerencias para ayudarle a mejorar sus hábitos alimenticios:

- Busque los puntos favorables y los puntos desfavorables en su dieta actual. ¿Usted come de 3 a 5 porciones de frutas y vegetales cada día? ¿Usted recibe suficiente calcio? ¿Come comidas con un alto contenido en fibra con regularidad? ¡Si es así que bien! Va por buen camino, Continúe así. Si no, puede aprender los cambios que necesita hacer.
- Haga cambios pequeños despacio en vez de tratar de hacer cambios grandes rápido. Le será más fácil hacer cambios pequeños y continuarlos.
- Mantenga un registro de pocos días con toda la comida que ingiere escribiendo lo que comió y tomó ese día. Use este registro para ayudarle a ver si necesita comer más de alguno de los grupos de comida; tal como frutas, verduras, o productos lácteos.
- Piense en pedir ayuda de un nutricionista si es que aún no lo ha hecho; especialmente si usted tiene un problema médico que requiere que usted siga una dieta especial.

¿Puedo confiar en la información sobre nutrición que dan los periódicos y las revistas?

Los consejos sobre nutrición de diferentes fuentes pueden algunas veces contradecirse entre sí. Usted siempre debe chequear con su médico primero. Además, tenga en mente estos consejos:

- En cuanto a nutrición no existe ninguna "varita mágica". Las dietas a corto plazo le pueden ayudar a perder peso pero son difíciles de seguir y pueden inclusive ser perjudiciales a largo plazo.
- Una buena nutrición no viene en una píldora de vitaminas. Usted puede tomarse una píldora de vitaminas para asegurarse de que está recibiendo suficientes vitaminas y minerales pero su cuerpo obtiene el mayor beneficio al comer comidas saludables.
- Comer una variedad de comidas es mejor para su cuerpo. Aprenda a probar nuevas comidas.
- Las historias que cuentan las personas que han usado un programa o producto de dieta, especialmente en comerciales de televisión y en programas informativos —que en realidad son comerciales largos— son publicidad. Recuerde que el peso que se vuelve a ganar y otros problemas que ocurren después de que alguien ha completado un programa son algo de lo cual jamás hablan en esos comerciales.

¿Qué cambios en mi dieta puedo hacer ahora?

Casi todo mundo se puede beneficiar de disminuir la cantidad de grasa que consume. Si en la actualidad usted come bastante grasa, trate de hacer solamente uno o dos de los siguientes cambios:

- Coma diariamente de 3 a 4 porciones de productos lácteos con un bajo contenido en grasa. Usted puede usar quesos con un contenido de grasa disminuido y yogur sin grasa. Por ejemplo, si usted hace una pizza en su casa trate de usar queso mozzarella en parte desnatado sobre la pizza.
- Si usted come carne, cómasela horneada, asada en la parrilla o asada en el horno en vez de frita. Quítele la piel al pollo antes de comérselo. Coma pescado por lo menos una vez a la semana.
- Limite la cantidad de grasa adicional tal como mantequilla o margarina en el pan, la crema ácida en las papas al horno y las salsas para ensaladas.
- Coma bastantes frutas y verduras en sus comidas y como bocadillos ligeros.
- Cuando coma fuera de la casa fíjese en las grasas "escondidas" en las comidas como en las salsas para ensaladas y en los postres y también fíjese en las porciones de comidas más grandes.
- Antes de comprar comidas lea los rótulos de información sobre nutrición. Si necesita ayuda para entender los rótulos pregúntele a su médico o a su nutricionista.
- Tome leche. La leche es importante porque es una fuente de calcio. Sin embargo, si usted aún está tomando leche entera, probablemente está obteniendo demasiada grasa. Algunas veces la gente prueba la leche desnatada una vez y no le gusta su sabor o la manera como esta se ve en el café. Entonces vuelven a tomar leche entera. Puede ayudarle hacer el cambio de una forma gradual: empezando por leche al 2%. Después de 3 a 6 meses cambie a leche al 1%. Usted puede intentar mezclando leche entera y leche al 2% o leche al 2% y leche al 1% durante unas pocas semanas. Pronto podrá disfrutar de tomar leche desnatada.
- Tome bebidas sin calorías o que tengan pocas calorías tales como agua, té sin azúcar o refrescos carbonatados dietéticos.

Una nutrición balanceada y ejercicio con regularidad son buenos para su salud aun si usted no cambia de peso nunca. Entonces trate de fijarse metas que tenga buena probabilidad de alcanzar; tales como hacer uno de los pequeños cambios anotados anteriormente o caminar un día más por semana.

Fuente: <https://netsaluti.com>