

# Cómo elegir comida saludable

---

Publicado el: 19-02-2018

Tener una dieta saludable tiene muchos beneficios. Puede ayudarlo a bajar de peso o mantener su peso deseado. También puede reducir el colesterol y prevenir ciertas afecciones de salud. En general, una dieta saludable mantiene su cuerpo en funcionamiento todos los días. Aprenda a elegir alimentos más saludables.

## Camino hacia una mejor salud

Las decisiones que toma acerca de lo que come y bebe son importantes. Deben conformar una dieta equilibrada y nutritiva. Todos tenemos diferentes necesidades de calorías según nuestra edad, género y nivel de actividad. Los estados de salud también pueden jugar un papel importante, incluso si necesita bajar de peso.

Elija alimentos de los cinco grupos y siga los consejos que se detallan a continuación.

## Granos

Elija los productos que enumeran granos integrales como primer ingrediente. Por ejemplo, los panes de grano integral o harina de trigo integral. Los granos enteros tienen un bajo contenido de grasa y un alto contenido de fibra. También contienen carbohidratos complejos que le ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo y evitan que coma en exceso. Evite los productos que dicen “enriquecido” o que contienen otros tipos de granos o harinas. No tienen los mismos nutrientes.

Los cereales calientes y fríos por lo general son bajos en grasa. Sin embargo, los cereales instantáneos con crema pueden contener aceites ricos en grasa o grasa butírica. Los cereales de granola también pueden tener aceites ricos en grasa y azúcares adicionales. En cambio, busque las opciones con bajo contenido de azúcar.

Trate de no comer dulces ricos, tales como rosquillas, bollos y magdalenas. Estos alimentos a menudo contienen calorías compuestas por más de 50 % de grasa. Las opciones más livianas, como el pastel ángel, pueden satisfacer su gusto por lo dulce sin añadir grasa a su dieta.

| En lugar de esto:                             | Pruebe esto:   |
|---|--|
| Croissants, bollos, galletas y panes blancos. | Panes integrales, incluyendo el de trigo, centeno, y el pan integral de centeno. |
| Donas, pasteles y bollos.                     | Muffin ingles y pequeños panecillos integrales.                                  |
| Tortillas fritas.                             | Tortillas suaves (de maiz o de trigo integral).                                  |
| Cereales con azúcar y granola ordinaria.      | Cereal de grano integral, avena y granola baja en grasa.                         |

|   |  |
|---|--|
| Galletas saladas.   | Galletas bajas en grasa y azucar,tales como galletas de animales,Graham, centeno, de agua, saladas yde ostion. |
| Papas fritas o chips de maíz y palomitas con mantequilla.                   | Pretzels (sin sal) y palomitas de maiz (sin mantequilla).  |
| Pasta blanca.   | Pasta de harina trigo integral.  |
| Arroz blanco.   | Arroz integral o salvaje.  |
| Arroz frito y mezclas de arroz o pasta con salsas con alto contenido graso. | Arroz o pasta (sin yema de huevo) con salsas vegetales.  |
| Harina de trigo blanca.   | Harina de trigo integral.  |

## Frutas y Verduras

Las frutas y verduras son naturalmente bajas en grasa. Proporcionan sabor y variedad a su dieta. También contienen la fibra, las vitaminas y los minerales necesarios. Trate de no añadir grasas innecesarias a las verduras y las frutas. Esto significa evitar la margarina, la mantequilla, la mayonesa y la crema agria. En su lugar puede utilizar yogur, aceites saludables o hierbas para sazonar.

| En lugar de:  | Pruebe esto:  |
|---|---|
| Verduras regulares o fritas servidas con crema, queso o salsas de mantequilla                 | Verduras crudas, al vapor, hervidas o al horno mezcladas con una pequeña cantidad de aceite de oliva, sal y pimienta. |
| Frutas servidas con queso crema o salsas azucaradas.  | Fruta fresca con una pequeña cantidad de mantequilla de frutos secos (mani, almendra o anacao)                        |
| Papas fritas, incluyendo las papas a la francesa, las croquetas de papa y las papitas fritas. | Papas o batatas horneadas   |

## Carne de res, cerdo, ternera y cordero Proteína

Seleccione carnes magras bajas en grasa. Los cortes de carne de res magra tienen las palabras "lomo" o "redondo" en sus nombres. Los cortes magros de cerdo tienen la palabra "lomo" o "pata" en sus nombres. Quite la grasa externa antes de cocinarla. Quite cualquier grasa interna, que se pueda separar, antes de comerlo. Utilice hierbas, especias, adobos y marinadas con bajo contenido de sodio para sazonar la carne.

Hornear, asar a la parrilla, grillar, y asar a las brasas son las formas más saludables de preparar estas carnes. Los cortes magros pueden cocerse en una cacerola o saltearse. Utilice una sartén antiadherente o rocío vegetal en lugar de mantequilla o margarina. Evite servir las proteínas con salsas y aderezos con alto contenido de grasa.

### **Aves de corral**

Las pechugas de pollo son una buena opción ya que contienen poca grasa y muchas proteínas. Sólo coma pato y ganso de vez en cuando, debido a su alto contenido de grasa. Retire la piel y la grasa visible antes de cocinar. Hornear, asar a la parrilla, grillar y asar a las brasas son las formas más saludables de preparar las aves de corral. Las aves sin piel se pueden hacer a la plancha o salteadas. Utilice una sartén antiadherente o aceite en aerosol en lugar de mantequilla o margarina.

### **Pescado**

La mayoría de los mariscos tienen muchas grasas poliinsaturadas saludables. Los ácidos grasos omega-3 también se encuentran en algunos pescados, como el salmón y la trucha de agua fría. Trate de comer pescados y mariscos dos veces por semana. El pescado fresco debe tener un color claro, un olor limpio y una carne firme y elástica. Si el pescado fresco de buena calidad no está disponible, compre pescado congelado. Para preparar el pescado, puede hervirlo, hacerlo al vapor, hornearlo, asarlo o grillarlo.

### **Proteínas no cárnicas**

Las opciones no cárnicas incluyen frijoles, guisantes y lentejas. Ofrecen proteína y fibra sin el colesterol y la grasa de las carnes. Estos son alimentos básicos para las personas que son vegetarianas o veganas. Puede cambiar los frijoles por carne en recetas como lasaña o chile.

La TVP, o proteína vegetal texturizada, también está disponible. Se encuentra en los perros calientes y hamburguesas vegetarianas y en los nuggets de pollo. Son sustitutos de la carne bajos en grasa y sin colesterol.

| <b>En lugar de esto:</b>  | <b>Pruebe esto:</b>  |
|---|--|
| Palitos y croquetas de pescado empanados, pescado enlatado en aceite, o mariscos preparados con mantequilla o servidos en salsa con alto contenido de grasa | Pescados (frescos, congelados o enlatados en agua), palitos y croquetas de pescado a la parrilla, o mariscos bajos en grasa, como los camarones. |
| Cortes perfectos y jaspeados  | Seleccione cortes de carne magra, tales como cortes redondos, lomo y entraña.  |
| Costillas de cerdo y tocino.  | Carne de cerdo magra, como lomo y chuleta de cerdo, y tocino de pavo.  |
| Carne picada común.   | Carne picada magra o extra magra, carne picada de pollo o pavo.  |

|   |  |
|---|--|
| Fiambres, tales como pepperoni, salami, mortadela y paté de hígado. | Fiambres magros, como pavo, pollo y jamón. |
| Perros calientes y salchichas comunes                               | Perros calientes sin grasa y de pavo.      |

## Lácteos

Elija leche descremada o no láctea, como la leche de soja, arroz o almendras. Pruebe usar quesos con bajo contenido graso o parcialmente descremados en las recetas. La ricota descremada puede sustituir al queso crema en un bagel o en una salsa de verduras. Use requesón al 1 % para las ensaladas y para cocinar. El queso de hebra es una opción de bocadillo con alto contenido de calcio y bajo en grasa.

El yogur descremado o griego puede reemplazar a la crema agria en muchas recetas. Pruebe mezclarlo con fruta para el postre. Un sorbete descremado y el yogur congelado tienen menos grasa que el helado.

| En lugar de esto:   | Pruebe esto:  |
|---|---|
| Leche entera o 2 %  | Leche descremada (sin grasa), 1 %, o no láctea, como la de soja, arroz, almendra o anacardo.                        |
| Crema o leche evaporada   | Leche descremada evaporada.   |
| Suero de leche regular  | Suero de leche bajo en grasa.   |
| Yogur hecho con leche entera  | Yogur bajo en grasa, sin grasa o griego   |
| Queso común, incluyendo el americano, azul, brie, cheddar, Colby y parmesano. | Queso bajo en grasa con menos de 3 gramos de grasa por porción, como el queso natural o el queso de soja no lácteo. |
| Queso cottage común   | Queso bajo en grasa, sin grasa y requesón con menos del 2 % de grasa.   |
| Queso crema común   | Queso crema bajo en grasa con menos de 3 gramos de grasa por onza o ricota descremada.                              |
| Helado  | Sorbete o yogurt congelado con menos de 3 gramos de grasa por porción de 1/2 taza.                                  |

## Grasas, aceites y dulces

Demasiados alimentos altos en grasa añaden un exceso de calorías a su dieta. Esto puede conducir al aumento de peso y la obesidad, o aumentar el riesgo de tener ciertos problemas. Las enfermedades cardíacas, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la osteoartritis se han relacionado

con las dietas altas en grasa. Si usted consume grandes cantidades de grasas saturadas y trans, es más propenso a desarrollar colesterol alto y enfermedad coronaria. **Grasas, aceites y dulces**

Es importante que se mantenga hidratado para su salud. Sin embargo, las bebidas azucaradas contienen gran cantidad de azúcar y calorías. Estas incluyen jugos de frutas, refrescos, bebidas deportivas y energéticas, leche azucarada o saborizada y té dulce. Sustituya con agua y otras bebidas con cero calorías.

| <b>En lugar de esto:</b>                 | <b>Pruebe esto:</b>  |
|--|--|
| Galletas                                 | Barras de higo, galletas de gengibre y galletas de melaza. |
| Manteca, mantequilla y margarina.        | Aceites de oliva, canola y soja.                           |
| Mayonesa común.                          | Mayonesa sin grasa o baja en calorías.                     |
| Aderezo para ensalada común.             | Aderezo para ensaladas sin grasa o bajo en calorías.       |
| Mantequilla o grasa para untar sartenes. | Aceite antiadherente en aerosol                            |

### **Aspectos a tener en cuenta**

Estar sano es más que una dieta – es un estilo de vida. Combine la elección de alimentos saludables con el ejercicio regular y hábitos inteligentes. Los adultos deben hacer por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de ejercicio por día. Si fuma, debe dejar de fumar. También debe limitar su consumo de alcohol. Las mujeres no deben tomar más de una bebida por día. Los hombres no deben tomar más de dos bebidas por día. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar o beber.

### **Aspectos a tener en cuenta**

Al comprometerse con un estilo de vida saludable, puede reducir el riesgo de ciertas afecciones. Estas incluyen la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Si está preocupado, trate de hacer pequeños cambios en su dieta con el transcurso del tiempo. Hable con su médico de cabecera o con un dietista si tiene alguna pregunta.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>