

Resumen Imprimible

Curso Cocina Saludable: alimentación consciente

Módulo 4

Contenidos:

- ¿Qué nos ofrece el mercado? Marketing en los alimentos. ¿Qué y cómo compramos?
- Diet vs light.
- Tipos de dietas
- Qué es un hábito y cuáles son los pasos para generar hábitos alimentarios saludables

Marketing de los alimentos

En los últimos años se han puesto muy “de moda” diferentes tipos de dietas que la población ha ido tomando como propias. Algunas se realizan por decisión personal o cuidado de los animales como las dietas vegetarianas y veganas, otras por religión como las Kosher, y otras por alguna patología o síndrome en particular, como la dieta libre de gluten.

Muchas de estas dietas se utilizan con la finalidad de bajar de peso, y en muchos casos genera el efecto contrario.

El **mercado** constantemente nos vende productos muy altos en calorías y muchas veces disfrazadas bajo las leyendas de light, diet, bajo en grasas o 0%. Los envoltorios que llaman la atención con colores y formas variadas, el aumento de la vida útil de los alimentos y el costo de los mismos, nos llevan a realizar una inadecuada selección de alimentos y caer en la compra de productos poco saludables.

Diet vs light

Según lo establecido por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT), los alimentos “**light**” y “**diet**” no siempre sirven para bajar de peso.

En la Argentina, la moda por consumir productos “light” se inició a mediados de la década de los 80, y en los 90 aumentó la oferta de los productos diet. Todo ello provocó cierta confusión en los consumidores, que ha llevado a que actualmente se relacionen los términos “dietético”, “light” y “diet” con alimentos diseñados o pensados para regímenes para la reducción de peso, cuando en realidad no siempre es así.

El Código Alimentario Argentino, conocido bajo la sigla CAA, define a los alimentos “dietéticos” como aquellos que han sufrido alguna modificación en su composición y que se encuentran destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y

alimentación de determinados grupos poblacionales. Por este motivo, no necesariamente son productos reducidos en su valor calórico.

Como ejemplos de alimentos dietéticos citados en el Capítulo XVII del Código Alimentario Argentino pueden reconocerse a los alimentos libres de gluten para celíacos, alimentos infantiles, alimentos fortificados, suplementos dietarios y alimentos modificados en su composición glucídica, lipídica, proteica, mineral o en su valor energético.

Un alimento light es aquel que tiene una reducción entre el 25 al 30% de su contenido graso total, pero no necesariamente de las calorías totales. Por lo tanto, el hecho de que un alimento sea "light" no significa necesariamente que sea reducido en calorías; inclusive, su valor calórico puede ser igual o mayor.

En el mercado existen, por ejemplo, galletitas reducidas en grasa que cumplen con los requisitos para declararla "light en grasas" respecto de la galletita tradicional, pero cuyo valor calórico es en determinados casos igual o superior, debido a que poseen un mayor porcentaje de hidratos de carbono.

En conclusión, es importante entender que no es correcto asociar las expresiones "light", "reducción del peso" y "dieta baja en calorías". Los productos "light" no siempre ayudan en un plan de descenso de peso, e incluso pueden aportar azúcares y/o grasas en grandes cantidades.

Muchos de estos productos son promocionados en el mercado por su bajo contenido lipídico. Sin embargo, la industria les agrega azúcares en forma de almidones para mejorar su textura, sabor y palatabilidad a fin de que sean más aceptados por los consumidores. De esta forma, aumentan las calorías del producto. Por este motivo, es importante aprender a realizar una cuidadosa lectura de los rótulos, de modo de poder elegir adecuadamente en base a los requerimientos y gustos personales. Y, por supuesto, incorporar estos productos en el marco de un plan integral de alimentación, con cambio de hábitos y ejercicio físico incluido.

Tipos de dietas que existen

Una **dieta vegetariana** se enfoca en la alimentación con frutas, verduras, cereales, legumbres, granos, semillas y nueces.

Las personas que siguen dietas vegetarianas pueden obtener todos los nutrientes que necesitan. Sin embargo, deben tener cuidado de comer una amplia variedad de alimentos para cubrir sus necesidades nutricionales. Los nutrientes vegetarianos deben enfocarse en incluir proteínas, hierro, calcio, zinc y vitamina B12.

Ahora, ¿qué es un **vegano**? Un vegano es un sujeto que no ingiere productos alimenticios de origen animal. Al igual que los vegetarianos estrictos, los veganos no comen carne de ningún tipo, ni de cerdo, vaca, cordero, pescado, pollo, etc.

Pero, a diferencia de los ovolactovegetarianos, los veganos tampoco consumen huevos, lácteos ni miel.

Los estrictos o veganos son las personas que no comen ningún producto derivado de animales como las carnes en general, el huevo o los lácteos, la miel y productos que contengan estos alimentos o sus derivados dentro de los ingredientes. Ellos evitan también el uso de productos de origen animal en el resto de los ámbitos de su vida, como el cuero, la lana o la seda.

Los **lactovegetarianismos** son aquellas personas vegetarianas que no consumen carne ni huevos, pero sí consumen productos lácteos y sus derivados como leche, yogurt y quesos de todo tipo.

Los **ovolactovegetarianos** son aquellas personas que sí consumen huevos y leche. En este tipo de dieta se acepta la cocción de los alimentos y el consumo de productos

refinados como el azúcar y la harina. También se pueden consumir frituras y alimentos en conserva o a los que se le han añadido colorantes y conservantes.

Los **ovovegetarianismos** son todos aquellos que descartan la carne y los productos lácteos de su alimentación, pero que continúan consumiendo huevos.

Los **apivegetarianismos** son individuos que consumen miel. El prefijo api también puede ser empleado en las demás definiciones, por ejemplo: api-ovo-lacto vegetarianismo, api-ovo vegetarianismo, api-lacto vegetarianismo.

El apivegetarianismo engloba a las personas vegetarianas que consumen miel. Como sucede con la producción de lácteos y huevos, la crianza de abejas para obtener su miel es vista como una forma de explotación animal por muchas personas.

Los individuos **crudivegetarianos** siguen una alimentación vegetariana basada en productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7°C, es decir, que descartan por completo la cocción. Los consumidores de alimentos crudos argumentan que al cocinar se destruyen las enzimas y los nutrientes.

El **frutarismo o frugivismo** es una alimentación basada en el consumo de frutos secos y fruta fresca. Algunos se limitan a comer partes de la planta o frutos que ya están desprendidos, es decir, pepinos, tomates, calabazas, pero dejan fuera los tubérculos.

Los **vegetalianos** son aquellos individuos que solo se alimentan de vegetales crudos y cocidos, siendo muchos de ellos crudiveganos, seleccionando solo vegetales crudos.

La **macrobiótica** es una dieta que emplea granos, vegetales, semillas y frutas. La sal de mesa es reemplazada por minerales de vegetales marinos y sal marina y, por su parte, las especias son cambiadas por derivados fermentados de granos.

Los **lactocerelianos** son vegetarianos que siguen una dieta basada, principalmente, en el uso de productos lácteos y de cereales. Por su parte, los eubióticos son aquellos que buscan activar los mecanismos digestivos naturales del organismo al combinar correctamente los alimentos. En este tipo de alimentación se evita a toda costa mezclar las proteínas con los carbohidratos.

Los **granivorianos** eliminan tanto la carne como los productos de origen animal y proponen el consumo de alimentos en grano.

El **semivegetariano** es una persona que no excluye la carne de su dieta pero que sí restringe su consumo.

Por su parte, el **pescetariano** elimina la carne de su dieta, pero sí acepta el consumo de pescado de todo tipo.

Complementación de proteínas

Las dietas vegetarianas estrictas o veganas suelen tener déficit de aminoácidos esenciales que solo se encuentran en productos animales. Sin embargo, veamos algunas formas de completar las dietas a base de cereales y legumbres.

- Las legumbres tienen bajo nivel de metionina, cisteína y triptófano, y alto nivel de lisina y treonina.
- Los cereales tienen: bajo nivel de lisina e isoleucina, y alto nivel de cisteína, metionina, treonina y triptófano.

- Las frutas secas tienen bajo nivel de cisteína e isoleucina y alto nivel de metionina y triptófano.
- Los vegetales tienen bajo nivel de cisteína, metionina e isoleucina, y alto nivel de lisina y triptófano.

De esta forma, se podrían combinar de la siguiente manera:

- Cereales como cebada, avena, mijo, maíz, arroz, centeno, trigo, amaranto + legumbres como porotos, arvejas, habas, soja, garbanzos.
- Semillas de lino, girasol, sésamo, zapallo + legumbres como porotos, arvejas, habas, soja, garbanzos.
- Frutos secos como avellanas, nueces, almendras, maní, castañas + legumbres como porotos, arvejas, habas, soja, garbanzos, porotos.

Si bien muchos organismos se benefician llevando este tipo de dieta vegana o vegetariana estricta, puede haber déficit de algunos micro elementos. Por ello, es muy importante controlar el cuerpo, y ante el mínimo síntoma, como por ejemplo cansancio, irritabilidad, falta de período menstrual en las mujeres, sensación de ansiedad, entre otras, será necesario consultar con el médico o el nutricionista.

En muchos casos, estas personas suelen realizar estas dietas para bajar de peso, pero esto es un error, ya que este tipo de alimentación es la base de hidratos de carbono y muchas veces se tiende al aumento de peso por el exceso de su consumo.

Algunos nutrientes críticos que deben ser controlados:

- El hierro hem es el hierro que se encuentra en las carnes y que tiene mayor biodisponibilidad para la absorción en el organismo. El hierro en forma no hem que se encuentra en las legumbres y los vegetales no se absorbe de la

misma manera y necesita a la vitamina C como factor facilitador para mejorar su biodisponibilidad.

- A la vitamina B12 se la encuentra en los alimentos de origen animal, con lo cual, es una vitamina que está en falta en las dietas veganas o vegetarianas estrictas. De esta manera, el médico deberá solicitar dosaje de laboratorio de la misma para conocer si hay o no déficit.
- La vitamina D se encuentra principalmente en los alimentos lácteos, con lo cual esta vitamina puede estar en déficit en los veganos y en los ovovegetarianos. En ambos casos es importante suplementarla y aumentar la exposición solar para su mejor fijación.
- El calcio, al igual que la vitamina D, se encuentra principalmente en los lácteos. Otra fuente de calcio, pero en muy poca proporción, la encontramos en los vegetales de hoja verde como acelga y espinaca, brócoli, algas, almendras, semillas de sésamo y levadura de cerveza.
- Los ácidos grasos omega 3 no son consumidos por los vegetarianos que no incluyen pescados. Por este motivo, suelen tener déficit de este ácido graso esencial, y para ello se recomienda aumentar la ingesta de semillas, nueces y aceites.

En todos los casos en los cuales el valor en sangre sea bajo, se deberá suplementar con medicación acorde.

Las dietas orgánicas

Últimamente, con el auge de la alimentación saludable, se pusieron de moda los alimentos orgánicos. La palabra “orgánica” significa que el alimento no ha sido procesado y se refiere a la forma en la cual ha sido cultivado.

Ahora... ¿cómo debe ser un producto para considerarse orgánico?

- En cuanto a su cultivo, se deben utilizar fertilizantes naturales, es decir, sin químicos. No se deben utilizar herbicidas ni pesticidas para el control de los animales, y se debe controlar la salud y mantener óptimas las condiciones del suelo donde se va a cultivar y el agua que se utilice para estos procesos.
- En referencia a los huevos, lácteos y crías, los animales suelen ser alimentados con productos orgánicos sin agregado de hormonas no modificadas genéticamente, balanceadas y equilibrada. Además, se debe contar con medicamentos naturales y es importante que los animales estén libres de poder recrearse y reproducirse en ambientes abiertos donde puedan esparcirse.

Los beneficios que brinda seguir una alimentación orgánica son varios.

- Los alimentos son frescos y sin el agregado de conservantes, aditivos y colorantes.
- Contienen menor cantidad de pesticidas y herbicidas. Se utilizan productos naturales, los cuales son menos dañinos que los artificiales o industriales.
- Con una adecuada conservación del suelo, el mismo mantendrá los minerales que aumentarán la fertilidad del mismo y del alimento.
- Las carnes son libres de hormonas y se evitan los organismos genéticamente modificados.

En todos los casos en los cuales elijamos una alimentación orgánica, deberemos encontrar un proveedor adecuado que distribuya los productos y tener en cuenta el costo de los mismos, ya que en muchos casos suelen ser más elevados.

Por este motivo, se han enunciado 12 productos que incluyen frutas y verduras, que son los generalmente más contaminados y los cuales sería ideal consumirlos orgánicos. Llamados también como “the dirty dozen”, en español “la docena sucia”,

estos son la manzana, apio, morrón, duraznos, frutilla, pera, uva, espinaca, lechuga, pepino, arándanos y la papa.

También se enuncian 15 alimentos menos contaminados, o también llamados "clean15". Ellos son la cebolla, choclo, ananá, palta, repollo, espárragos, mango, berenjena, kiwi, melón, batatas, arvejas, sandia, hongos y pomelo.

Los alimentos transgénicos

Un alimento genéticamente modificado o transgénico es un organismo cuyo material genético ha sido alterado mediante la ingeniería genética. Así, se les incorporan genes para mejorar sus características organolépticas y su resistencia a los cambios climáticos y a los pesticidas.

Se han establecido muchas investigaciones sobre si estos alimentos son o no nocivos, y los resultados generaron gran controversia.

El Food Drug Administration de Estados Unidos estableció que aún no hay estudios fehacientes al respecto para relacionar el consumo de estos alimentos con el desarrollo de enfermedades como el cáncer, pero sí podrían afectar y aumentar las intolerancias alimentarias, las cuales hoy en día son cada vez más prevalentes en la sociedad. En las etiquetas se los puede identificar con las siglas NON GMO, que significa no es genéticamente modificado.

La **dieta paleo** es una dieta muy conocida que se compone principalmente de huevos, carne roja orgánica, pescados, pollo, verduras, grasas saludables y pocas frutas.

Se estimada que los hombres en la era paleolítica se alimentaban de esta manera y tenían muy buena salud. Además, se prevenían enfermedades como el cáncer, la obesidad y la hipertensión, ya que excluye de la alimentación los lácteos enteros, la

sal, los cereales, los azúcares refinados, el alcohol, los almidones y los aceites procesados.

Los principales beneficios consisten en que la alimentación contempla alimentos altos en fibra, vitaminas y minerales. A su vez, son libres de gluten, por lo cual las personas celíacas o con intolerancia al gluten suelen utilizar esta dieta. También al ser libre de lácteos es muy utilizada por aquellos individuos intolerantes a la lactosa o con síndrome de intestino irritable.

Las desventajas de este tipo de alimentación se relacionan con que, al ser el aporte de hidratos de carbono muy bajo, la energía se obtiene, en su mayoría, de las proteínas. Esto puede hacer que la masa muscular disminuya o que se obtenga esa energía de los lípidos.

Además, no están claras las cantidades que se aconsejan de cada uno de los alimentos, como así también es muy poco compatible con la vida social y es costosa por la selección que se debe hacer de cada uno de los alimentos.

En cuanto a la **dieta ácido – alcalina** podemos expresar que este tipo de alimentación no tiene como finalidad lograr un descenso de peso, sino que, se dice que ayuda a mejorar el funcionamiento general de nuestro organismo.

Cuando hablamos de sustancias ácidas o alcalinas, tenemos que referirnos y entender el concepto de PH. El Ph es el coeficiente que indica el grado de acidez o basicidad, es decir, alcalinidad, de una solución acuosa.

Químicamente se define como la concentración de iones de hidrógenos presentes en determinadas disoluciones. Así es como el Ph neutro es 7, si el número es mayor, la solución es básica o alcalina, y si es menor, es ácida.

Algunos ejemplos de sustancias con sus respectivos Ph.

El ácido clorhídrico tiene un Ph 1, el ácido gástrico contiene un Ph 2, el jugo de limón y la bebida cola 2.5, el vinagre 3, el jugo de naranja o de manzana tiene un Ph de 3.5 a 4.5, la cerveza 4.5, el café 5, la leche 6.5, el agua 7, es decir, un Ph neutro, la sangre un Ph entre 7.3 y 7.4, y la saliva 7.5.

Como observamos en los ejemplos anteriores, el Ph de la sangre varía entre 7.3 y 7.4, y es importante que el mismo se mantenga estable para mantener el equilibrio del cuerpo: consumiendo alimentos más alcalinos, favorecemos el mantenimiento de este valor de Ph.

Estos alimentos serían, sobre todo, las frutas y verduras, mayormente los espárragos, frutos rojos, melón, apio, lima y limón, lechuga, endivia, coliflor, acelga, hinojo, kiwi, mango, papa, ananá, pepino, sandía, algas como la espirulina, perejil, cebolla, brotes de soja, ajo, repollo, brócoli, jengibre y palta.

Los **alimentos ácidos** o bases no tienen que ver con el sabor de los mismos, sino con el efecto que producen en la sangre, acidificando o alcalinizando.

Los **alimentos alcalinos** son, sobre todo, los alimentos industrializados que poseen conservantes, colorantes y aditivos muchas veces tóxicos para el organismo, como así también las carnes, los lácteos, las legumbres, granos en general, cereales, azúcar y café.

Existen investigaciones científicas que establecen que las células cancerígenas se desarrollan más en un medio ácido alto en azúcar y con poco oxígeno. Si se mantiene un equilibrio en la dieta respecto a los alimentos ácidos y alcalinos, esto mejora la respuesta de sistema inmunitario, se reduce el riesgo de cáncer y de contraer enfermedades infecciosas. En pacientes con antecedentes de cáncer se suele recomendar una dieta alcalina.

La **dieta mediterránea** es un patrón alimentario que se complementa con la práctica de ejercicio físico y el clima de los países en cercanías con el mar Mediterráneo. Es muy conocida y tiene muchos beneficios para la salud.

Este tipo de alimentación se basa en los alimentos propios de los países con clima mediterráneo, fundamentalmente España e Italia, y se asocia con el aumento de consumo de pescados y aceites y la reducción en la ingesta de cereales.

Entre los ingredientes recomendados están las verduras y legumbres, la fruta, el pescado, las carnes blancas, la pasta, el arroz y los frutos secos, además del consumo de vino con moderación. Otro de los productos más recomendados es el aceite de oliva, que gracias al ácido oleico y a sus grasas de origen vegetal disminuye el riesgo de padecer taponamiento en las arterias, y tiene un alto contenido en carotenos y vitamina E.

La dieta mediterránea promueve ampliamente el consumo de aceite de oliva en lugar de otros tipos de aceites vegetales y de grasas animales. En este patrón alimentario escasean productos como las carnes rojas, los dulces y los huevos, y el aceite de oliva es uno de los pilares esenciales sobre los que se asienta la dieta mediterránea.

Los **beneficios** para la salud que supone esta dieta son más significativos cuando se combinan con el ejercicio físico. Este ha de ser moderado, pero a ser posible ha de realizarse durante al menos 30 minutos diarios, cinco días por semana. En caso de que por razones de tiempo resulte complicado, se ha de hacer con la máxima regularidad que se pueda. Opciones como caminar a paso ligero, correr, la natación o el ciclismo resultan aconsejables, pero también se puede recurrir a cualquier otro deporte o actividad que ayude a la quema de calorías y grasas, así como a un mantenimiento físico óptimo. Así, contribuye a bajar de peso, controlar la presión arterial y la hipercolesterolemia y a atrasar el deterioro cognitivo. La práctica habitual

de ejercicio físico también ofrece protección contra enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad.

Además, su importancia en el bienestar de los individuos no se limita al hecho de que se trata de una dieta variada, sana y equilibrada; también hay que tener en cuenta que su bajo contenido en grasas saturadas y azúcares y su abundancia de vitaminas y fibra, contribuyen a su riqueza en antioxidantes.

A pesar de sus ventajas, realizar la dieta mediterránea de forma estricta puede hacer que los niveles de hierro y calcio sean reducidos por consumir menos productos lácteos y carnes rojas. Por ello, se puede consultar al médico si hay que tomar algún suplemento o producto concreto rico en estos minerales.

En cuanto al vino, se aconseja que se tome durante las comidas y siempre con moderación, pero no es imprescindible, por lo que se puede suprimir si su ingesta supone algún riesgo para la salud.

Dietas y jugos detox

Este tipo de dietas son a base de jugos de frutas y verduras variadas que aportan un Ph alcalino. En la actualidad se las utiliza para el descenso de peso pero también para desintoxicar al cuerpo y eliminar las toxinas. En muchos casos, estos jugos permiten el descenso de peso pero a través del aumento de las micciones, con lo cual, la pérdida del peso se asocia directamente con la pérdida de agua y una posible deshidratación.

Es una dieta que se hace por 2 o 3 días pero no puede mantenerse en el tiempo, y luego de su implementación se deberá realizar una dieta saludable para mantener el peso; en caso contrario, se podrá producir el efecto rebote.

Por otro lado, los **jugos** reducen el contenido de fibra de los alimentos, es decir, no es lo mismo consumir un vaso de jugo de naranja o de acelga que dicha fruta o

verdura en su forma y composición de origen. Al reducir la fibra, también se reduce la saciedad que te da ese alimento.

Según la **medicina Ayurveda**, los cambios en las estaciones del año son los momentos óptimos para realizar esta desintoxicación en nuestro cuerpo, sobre todo al comienzo del otoño y de la primavera.

Tips para encarar esta dieta:

- Consumir variedad de frutas y verduras de todo tipo y color
- Disminuir el consumo de los alimentos refinados como harinas y azúcares
- Elegir alimentos preferentemente orgánicos
- Tomar por lo menos 2 litros de agua por día, agregándole limón, jengibre, hierbas, naranja y stevia
- Realizar actividad física que nos permita transpirar y así eliminar las sustancias tóxicas de nuestro cuerpo, sobre todo ejercicios de tipo aeróbicos al aire libre la mayor cantidad de días por semana
- Reducir al máximo el consumo de carnes rojas y blancas, preferir el pescado
- Reducir el consumo de té, café, azúcares simples, crema de leche, lácteos en general y quesos
- Evitar el cigarrillo y el alcohol. Si bien no guardan relación directamente con la alimentación en la selección de los alimentos, su consumo puede generar riesgos en la salud en general y provocar enfermedades
- Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda descansar por lo menos 7 horas diarias para mejorar el metabolismo. Si es posible, realizar ejercicios de relajación previa a dormirse, ya que esto mejoraría la respiración y la circulación, lo que logra una mejor oxigenación del cuerpo

- Las frutas y verduras que se elijan para la elaboración de los jugos no deben ser enlatadas ni congeladas, deben ser frescas. A las mismas se les puede agregar jugo de limón, jengibre, cúrcuma, azafrán, comino, canela o hinojo.

Dieta holística

Se expondrá ahora la **dieta holística**. Esta proviene del griego holos, que significa "todo", y los médicos se refieren al enfoque "holístico" como el más puntero en medicina, un enfoque que considera al ser humano en su totalidad.

En ese sentido, una dieta holística es un plan de alimentación y estilo de vida que busca mejorar la salud integral de la persona, lo cual incluye, por supuesto, el control del peso. Por eso es que no solo se relaciona con los cambios de hábitos respecto a la alimentación, sino también a los cambios de estilo de vida.

Las características de esta dieta son:

- No exige pasar hambre. La saciedad está más relacionada con el volumen de los alimentos que con las calorías que contienen. Sacia y alimenta más una ensalada variada que un bollo o un snack aunque posean las mismas calorías.
- Es flexible, ya que está basada en el largo plazo y genera la adquisición de hábitos.
- No hay alimentos ni combinaciones de alimentos prohibidos, sino que hay que comer de todo, pero en las cantidades y proporciones adecuadas. Está demostrado que los regímenes que prohíben determinados nutrientes como los carbohidratos, o priorizan grupos de alimentos concretos como las proteínas, son difíciles de seguir con el paso de los días y pueden producir deficiencias alimentarias.

- Incluye actividad física regular. Es imposible mantener una buena masa muscular y evitar el exceso de grasa sin hacer ejercicio físico.

La dieta holística debe incluir variedad. Para que sea suficiente y equilibrado, un régimen debe incluir:

- Hidratos de carbono, ya que son la principal fuente de energía del organismo. Se recomiendan los ricos en fibra como legumbres, cereales integrales, verduras y frutas. Estos deben aportar entre el 50% y 55% del total de calorías diarias.
- Proteínas, que recomiendan las que se encuentran en pescados y mariscos, carnes magras, huevos y lácteos descremados. Estas deben aportar entre un 15% y 20% de las calorías diarias.
- Grasas, aunque en pequeña cantidad, debido a que el organismo las necesita para producir hormonas, absorber las vitaminas, y mantener las defensas. Busca las omega 3 de los pescados azules y los frutos secos, las monoinsaturadas del aceite de oliva virgen o el aguacate y, en cantidades menores, las poliinsaturadas, como las del aceite de girasol o maíz. Deben aportar el 30% de las calorías diarias.
- Tiene que ser rica en vegetales, es decir, se deben consumir cinco raciones diarias, es decir, 400 gramos, de fruta y verdura al día como mínimo. Con mucho volumen y repletas de nutrientes protectores, son las mejores aliadas frente a los ataques de hambre.
- Tiene que tener "grasa buena", ya que las grasas monoinsaturadas del aceite de oliva virgen, los pescados azules y los frutos secos nos ayudan a mantener a raya la inflamación celular, a reducir los niveles de colesterol LDL el cual es el que obstruye las arterias, y aumentar los de HDL, que es el que las mantiene

despejadas. Para prevenir riesgos, es importante desechar los alimentos procesados que incluyan grasas trans, elegir trozos magros de carne, optar por lácteos descremados, minimizar el empleo de grasas animales para cocinar y eliminar la piel del pollo y otras aves.

- Tiene que ser rica en fibra soluble e insoluble. La fibra y el agua son dos grandes aliados en la lucha contra el exceso de peso, ya que aportan volumen al plato sin sumar calorías. Hay dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. La soluble está en las frutas, verduras, legumbres, nueces, salvado de avena, cebada, entre otras, y retiene agua y se convierte en un valioso gel que ayuda a mantener la flora intestinal y reduce la absorción de grasas por el intestino. A su vez, la insoluble, la cual está en el salvado de trigo, harinas integrales, etc., tiene gran capacidad de arrastre y combate el estreñimiento.
- Variada de micronutrientes. Una dieta que incluya variedad de frutas y verduras, legumbres, pescados y mariscos, cereales integrales, frutos secos, lácteos descremados, carnes magras e incluso especias, aporta todas las vitaminas, minerales y antioxidantes que el organismo necesita. Numerosos estudios han demostrado que estos nutrientes presentes en los alimentos tienen un efecto sinérgico que es superior a la suma de sus partes, aunque hay situaciones específicas como el estrés crónico, agotamiento y sobreesfuerzo que sí requieren un aporte de suplementos.
- Tiene que haber un descanso óptimo, ya que la relación entre sueño y peso tiene mucho que ver con dos hormonas que el organismo secreta mientras dormimos: la ghrelina, que es la hormona del apetito, y la leptina, la de la saciedad. Cuando sufrimos déficit de sueño, los niveles de ghrelina aumentan y los de leptina se reducen, con lo que tendemos a comer más. En general, necesitamos dormir entre 7 y 7 horas y media al día. Si ya dormimos esas

horas, otra media hora adicional no nos hará perder kilos, pero si dormimos cinco horas y empezamos a dormir siete diarias, es muy probable que adelgacemos.

- La recreación y vida al aire libre también es importante. Las últimas investigaciones indican que nos conviene, y mucho, disfrutar del ocio al aire libre. El estilo de vida actual con poco tiempo en el exterior ha producido un déficit generalizado de vitamina D. Este déficit se asocia a mayor riesgo de padecer cáncer, depresión, enfermedad cardiovascular, asma, diabetes, esclerosis múltiple y también exceso de peso. Ahora, ¿cuánto sol nos conviene tomar? Entre 20 y 30 minutos de exposición directa, con brazos y piernas al descubierto. Un análisis de sangre basta para determinar los niveles individuales de vitamina D. Si el médico lo considera necesario, puede recetar un suplemento.

Las dietas cetogénicas son muy bajas en hidratos de carbono, y al ser éstos la principal fuente de energía para nuestro cuerpo, debemos aportarla mediante las grasas y las proteínas. Estos dos nutrientes se metabolizan y forman compuestos llamados cuerpos cetónicos, los cuales generan en el cerebro una sensación de saciedad. Por este motivo, al realizar esta dieta dos días ya se puede notar una reducción en el apetito.

El descenso de peso en la balanza se debe claramente a la pérdida de líquidos o, en el peor de los casos, al consumo de la masa muscular.

Son planes que no permiten adquirir hábitos duraderos ya que no puede sostenerse a lo largo del tiempo una dieta tan reducida en hidratos de carbono, y cuando se retoma la alimentación habitual, se recupera el peso en forma de tejido adiposo.

El hábito

Con origen en el término latino *habitus*, el **hábito** es un concepto con múltiples acepciones. El uso más usual de hábito está asociado a la *costumbre* o **rutina** que se adquiere a partir de repetir conductas similares.

Estos hábitos también pueden asociarse al instinto y a la herencia, por ejemplo, se tiene *el hábito de comer algo dulce antes de irme a dormir*, o se recuerda que un familiar tenía *el hábito de levantarse temprano y se preparaba el desayuno*.

Según el diccionario, se denomina hábito a la práctica habitual de una persona, animal o colectividad.

Para la **psicología**, los hábitos son comportamientos que se repiten con una cierta regularidad y que se desarrollan sin que la persona tenga que razonar.

Clasificación existente de los hábitos:

- Los hábitos físicos son todos aquellos que se realizan en relación a nuestro organismo. Así, podemos hablar de los hábitos físicos saludables que tienen como objetivo el apostar por proteger el cuerpo, como sería el caso de practicar deporte con frecuencia.
- Los hábitos afectivos incluyen una serie de acciones que son realizadas por el ser humano de cara a relacionarse con quienes le rodean, es decir, son los hábitos que se realizan en lo que respecta a la pareja, los amigos, la familia o el trabajo.
- Los hábitos sociales son, a su vez, todos aquellos que se refieren a las distintas costumbres que forman parte intrínseca de un grupo, de una cultura, de una sociedad. En esta denominación podrían incluirse desde “tradiciones” en el ámbito de la alimentación hasta cuestiones relacionadas con el vestuario o incluso en la forma de comportarse.

- Los hábitos morales son los que determinan cuál es la manera “correcta” que tiene que tener un individuo para actuar en su vida, qué criterios debe seguir para que sea una persona “buena”, y que no vaya en contraposición de la sociedad, lo que supondrá asumir una serie de consecuencias.
- Los hábitos intelectuales son aquellos que giran en torno al intelecto, al entendimiento, y a las capacidades que tiene cada persona para hacer una u otra cosa.

Adquirir hábitos no es tarea fácil. Todos en algún momento tuvimos que aprender algo y con la práctica y la constancia de a poco lo fuimos incorporando dentro de nuestra vida.

Aprender a leer y a escribir nos ha llevado tiempo y esfuerzo. Hemos tenido que repetir varias veces palabras, letras y frases hasta hacerlas propias. Al aprender a caminar, a nadar o andar en bicicleta, las primeras veces nos hemos caído, hemos necesitado de la manos de alguien para que nos acompañe y nos ayude, hasta que finalmente adquirimos la práctica.

En la alimentación ocurre algo similar. Si bien aprendimos a “comer” cuando éramos pequeños, ahora tenemos que aprender a “nutrirnos” y esa no es tarea fácil, sino que lleva tiempo, esfuerzo y dedicación.

¿Cómo generar un hábito?

- Se necesita tener el deseo, la motivación de cambiar o mejorar algo y de desearlo, lo debo querer realizar con la mente. Este es el punto de partida para generar hábitos.
- El deseo debe ser fuerte, de tal manera que me genere ganas de realizarlo.
- Debo tener una meta, un objetivo que me entusiasme para iniciar.

- Necesito saber qué debo hacer, cómo hacerlo, cómo formar ese hábito. Las ganas son imprescindibles pero no suficientes para lograr el cambio.
- Debo tener claro los beneficios para mi salud, para mi vida en general y también tengo que tener en cuenta que todo hábito se logra con esfuerzo y dedicación.
- Durante el camino se me pueden presentar dificultades, pero tenemos que tener en claro que contamos con las herramientas para sobrellevarlas.
- El acompañamiento de familiares y amigos es esencial en esta instancia.
- La teoría me ayuda a poner los conocimientos en práctica en el día a día. La práctica constante es lo que me genera adquirir un hábito, y la teoría tiene poco valor si no la practico.

Muchas personas no generan hábitos porque no comienzan a practicar, ya sea por inseguridad, incomodidad o por miedo a equivocarse. Otras inician con entusiasmo la práctica pero la abandonan al poco tiempo al no ver resultados inmediatos.

Siempre que empezamos a cambiar algo en nuestra vida, al principio es normal que sintamos incomodidad y miedos, hasta que lo tomemos como rutina y no lo hagamos "pensando", sino que forme parte directa de nuestra vida.

La pirámide de hábitos se compone por:

1. Enojo/miedo/frustración
2. Límites/cambios de ideales
3. Amor propio
4. Deseo de lograrlo

La falta de información puede llevarnos a hábitos incorrectos que pueden desencadenar enfermedades. Los profesionales reconocen que una persona tiene sobrepeso cuando se encuentra por encima del 10% de su peso adecuado para la edad, estatura y sexo; y obesidad cuando supera el 20%. En ambos casos hay que tener en cuenta la contextura, la composición de masa grasa y magra, y las características específicas de cada persona. Como ya hablamos anteriormente, el valor exclusivo del peso no nos permite evaluar nutricionalmente a una persona.

Repreguntarse y pensar nuestros hábitos no es tarea fácil, pero es el primer paso para hacernos conscientes de nuestro estilo de vida y poder evaluar y plantearnos estrategias para modificarlo.

Entre las preguntas que nos hacemos, se destacan: ¿cuáles son mis hábitos alimentarios?, ¿cuáles son los principales alimentos que consumo durante el día?, ¿dónde los compro?, ¿cómo los cocino?, ¿agrego algún alimento o condimento?, ¿como apurado?, ¿cuántas veces a la semana me dedico tiempo para cocinar?, ¿realizo las 4 comidas?

Respondiendo estas preguntas es el primer paso para ver en qué puntos estaríamos fallando. Es importante realizar un listado de los objetivos y estrategias para tratar de modificar cada punto. Por ejemplo.

- ¿Realizo las cuatro comidas? Si la respuesta es no, hay que repreguntarse ¿por qué?, ¿porque no me gusta, porque no tengo tiempo, porque no tengo hambre, porque no sé qué elegir?

Los hábitos se desencadenan siempre por algún factor ambiental que actúa como recordatorio del mismo. Puede ser una hora específica, una persona, un lugar, un sonido, entre otros, y todos estos estímulos son capaces de generar una respuesta automática e inconsciente.

Existen investigaciones que establecen que la mitad de las actividades que realizamos a diario siguen un determinado patrón, y esto ocurre ya que el cerebro es capaz de asociar una actividad con un lugar o un momento determinado.

Tres claros ejemplos relacionados con la alimentación y la elección del lugar donde comer.

- En cuanto a los fastfood, es muy común que las personas se alimenten en estas tiendas cuando están en las estaciones, aeropuertos o centros comerciales.
- Los helados son las comidas o refrigerios más elegidos por los niños y los adolescentes.
- Los restaurantes de pizza o empanadas son los más consumidos en los jóvenes debido a su rapidez, practicidad y porque son más económicos. A su vez, son la primera opción cuando uno pide delivery.

¿Cómo reconozco que tengo malos hábitos alimentarios? En estos casos se puede contar con un libro diario durante unos días e ir anotando todo lo que comemos y a la hora que lo hacemos. Esto nos ayudará a empezar a descubrir nuestros hábitos. Por ejemplo, podemos ver que comemos siempre algo dulce a media tarde o tenemos algún atracón de comidas antes de la cena.

A este listado también podemos agregarle el aspecto “emocional” que, como vimos en el módulo 1, las emociones y los pensamientos, ya sean negativos o positivos, van a influir en nuestra forma de alimentarnos.

Luego podremos identificar otros aspectos que pueden estar haciendo que no podamos mantener nuestro peso, como comer muy rápido, comer todo lo que servimos en el plato, repetir los platos, comer sin tener hambre real o física, comer

de pie, comer postres abundantes y calóricos, comer mirando televisión o en la computadora, y saltarse comidas, particularmente el desayuno.

Al revisar estos hábitos que identificamos como poco saludables podemos empezar a conocernos un poco más. Es importante asegurarse cuál de ellos podrá ser el primero en intentar modificar, y no se recomienda empezar estas acciones si no estamos motivados, ya que esto conllevaría a la frustración. Ante cada logro debemos felicitarnos, debido a que esto nos animará a seguir.

Cada logro lo iremos anotando en otro color o en una lista paralela. También tomaremos registro de los desencadenantes para, por ejemplo, comer sin tener hambre.

A menudo, ese desencadenante es un factor ambiental, como por ejemplo estar cerca de una casa de comidas o de una heladería o kiosko, o también factores emocionales como el aburrimiento o la depresión.

Algunos factores desencadenantes también pueden ser tener en casa alimentos no saludables, tener estrés, problemas laborales, momentos de estudio, reuniones con amigos, no saber qué preparar de comer, encontrar galletitas o chocolates en un cajón, estar cansado.

Una vez encontrado cada desencadenante es importante pensar estrategias para evaluar cómo cambiar ese hábito preguntándonos: ¿hay algo que yo pueda hacer para evitar ese desencadenante? Por ejemplo: ¿podré tomar otro camino al trabajo para no pasar por el kiosko?, ¿podré elegir un refrigerio saludable?

De esta forma podremos implementar diferentes opciones y estrategias para, de a poco, ir cambiando hábitos. Recordemos que se recomienda hacer uno por vez.

Relación entre los hábitos alimentarios y el ambiente y la casa

Es muy importante recordar que los cambios deben realizarse uno por vez para poder mantenerlo en el tiempo, y luego, una vez adquirido, continuar con el siguiente. Lo ideal es empezar por el que mejor se pueda adaptar a la rutina de cada uno.

Tips a tener en cuenta, los cuales no son difíciles de implementar.

- En cuanto a los recipientes, usar un plato más pequeño, como puede ser un plato de postre.
- Utilizar cubiertos de postre. Para servir el plato siempre se recomienda usar una cuchara pequeña.
- El plato debe ser llevado servido a la mesa, no se recomienda llevar la fuente de alimentos sobrantes.
- Se deben establecer horarios para realizar las cuatro comidas.
- Evitar comprar de más y adquirir solo los productos que se van a utilizar. De esta forma se evita tener demasiado stock en la casa.
- Elegir y seleccionar cuidadosamente cada uno de los productos que vayamos a comprar, y siempre comprar alimentos saludables.
- Cocinar en casa y evitar las comidas compradas o muy elaboradas.
- Tener siempre en casa una frutera con suficiente cantidad de frutas de toda variedad.
- Reducir las porciones y no repetir los platos.
- No se recomienda consumir ni colocar pan y galletitas durante el almuerzo y la cena. Al no consumirlos iremos reduciendo la cantidad de calorías ingeridas.
- Una vez terminado de introducir el bocado en la boca y mientras masticamos, los cubiertos deben ser apoyados en el plato hasta que finalicemos la masticación.

- Comer despacio para llenarse de a poco, solo cuando se sienta hambre físico, no comer angustiado, no comer mientras realizamos otra actividad, no comer por angustia, y luego de comer facilitar caminatas.
- Hacerse un tiempo para planificar las comidas a fin de que sean saludables y balanceadas.

Uno de los principales limitantes para mantener una alimentación saludable es la falta de tiempo. Las exigencias de la rutina y las horas laborables nos hacen caer en la compra de productos rápidos y calóricos al no disponer de tiempo para cocinar. Sin embargo, comer saludablemente no es difícil, solo requiere de una organización para poder optimizar el tiempo y lograr una variedad alimenticia.

Algunos tips:

- Armar un menú semanal variado incorporando todo tipo de alimentos para evitar tener que estar pensando todos los días qué comer o caer en la monotonía.
- Planificar las compras de modo tal que sean acordes al menú que vas a realizar. No compres de más, ya que la mercadería no usada puede echarse a perder.
- Las compras semanales es lo ideal. Para este punto hay que tener en cuenta que los alimentos con más vida útil son los cereales y las harinas, aquellos que tienen fecha de vencimiento más a corto plazo son, por ejemplo, los lácteos, y los que deben consumirse frescos son las frutas y las verduras.
- También se pueden reciclar los alimentos, es decir, a partir de la misma base de cocción y con los mismos ingredientes, se pueden realizar nuevas preparaciones y armar menús diferentes.

- El freezer es un gran aliado en la cocina. Podemos organizarnos para cocinar uno o dos días por semana para varios días y conservar los alimentos en el freezer. De esta forma, no deberás cocinar todos los días. Es muy importante recordar que una vez descongelados los alimentos no pueden volver a congelarse, ya que de esa forma aumenta la proliferación bacteriana. Cuando cocines varias porciones se puede colocar en tuppens especializados y conservarlos en el freezer para el día siguiente.