

Una sana alimentación

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández
Martes, 20 de Noviembre de 2012 00:00

Profesor de Medicina y Jefe del Servicio de Endocrinología. Hospital Docente "Dr. Salvador Allende". Ciudad de la Habana – Cuba E. mail: alberto.quirantes@infomed.sld.cu

Entre las innumerables ventajas de mantener una alimentación sana, podemos a través de ella mantener un peso corporal saludable. Los riesgos de tener problemas con la salud aumentan en relación al aumento del peso corporal.

El exceso de grasa sobre todo en la región abdominal y en la mitad superior del cuerpo favorece la tendencia a padecer enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, posibilidades a revertir cuando se elimina el peso sobrante.

LOS FACTORES HEREDITARIOS

Los factores hereditarios influyen en el peso y en la conformación de la figura, pero también es cierta la influencia evidente del ejercicio físico, la cantidad y calidad de las comidas y la forma como se preparan los alimentos.

Las personas con antecedentes familiares de obesidad deben tener un cuidado especial en sus hábitos alimentarios y en sus actividades físicas. Estos aspectos tienen tanta influencia, por no decir mayor, que los factores heredados.

Herencia no quiere decir resignación, sino vigilancia y constancia para evadir con inteligencia los aspectos negativos transmitidos por los genes.

LA MEJOR MANERA

La reducción del peso corporal nunca se debe intentar lograrlo de forma rápida. Es preferible

Una sana alimentación

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández
Martes, 20 de Noviembre de 2012 00:00

reducir una o dos libras a la semana pero de manera constante. Las dietas muy drásticas son impracticables como forma habitual de alimentación.

Al principio pueden reducir el peso de forma más o menos rápida, pero a costa de limitar la sana variedad de alimentos ingeridos y de los nutrientes imprescindibles para el organismo.

Es preferible acostumbrarse a consumir menos azúcar o ninguna, utilizar menos grasas y alimentos fritos, limitar la ingestión de bebidas alcohólicas y por otra parte aumentar la cantidad ingerida de frutas y verduras en cantidad suficiente para satisfacer el apetito.

Los lácteos deben ser descremados y deben incorporarse al diario menú los alimentos integrales donde si incluyen el pan, las galletas, las pastas y el arroz.

Las carnes preferentemente de pescados y aves.

Se deben evitar largos períodos de ayuno y se debe intentar mantenerse activo después de las comidas.

BUSCANDO LO MEJOR

Dentro de los sanos alimentos seleccionados para el diario menú debe predominar el criterio de variedad pues ningún alimento por si solo puede proporcionar al organismo todos los nutrientes requeridos.

Además, la variedad en los platos permite evitar la monotonía y al mismo tiempo diversificar los nutrientes recibidos por el organismo, algo a agradecer por el cuerpo humano.

LAS MEJORES GRASAS

Una sana alimentación

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández
Martes, 20 de Noviembre de 2012 00:00

Ampliando el tema de las grasas, ellas se deben utilizar en cantidades muy moderadas reduciendo la cantidad de salsas o aliños con ellas preparados y preferir las grasas vegetales, mucho más saludables, excepto las derivadas del coco o la palma.

Entre las grasas de origen vegetal el más saludable es el de oliva aunque en su lugar pueden emplearse cualquier otra a la venta.

Una vez sistematizado en la cocina los aceites vegetales, es conveniente consumir pescado por lo menos tres veces a la semana pues de esta manera se logra mantener un saludable equilibrio entre los ácidos grasos omega 3, omega 6 y omega 9.

Se debe eliminar la parte grasa de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarlas. Las vísceras y los mariscos deben consumirse con moderación por su elevado contenido en colesterol.

Una armoniosa combinación entre una dieta sanamente equilibrada y la actividad física sistemática nos mantendrá en un peso adecuado así como saludables y alertas para enfrentar las tareas cotidianas y complejas de la vida.