

Alimentación consciente.

Necesitamos crear un hábito alimentario para hacer una dieta saludable que nos aportará grandes beneficios. El sobrepeso es la puerta a muchas enfermedades como la hipertensión, las coronariopatías, la diabetes y el cáncer. Es por eso que, desde las sociedades científicas, se brinda todo tipo de información a la población a fin de que pueda cambiar hacia un estilo de vida saludable que incluye una alimentación consciente.

Y ¿qué es la alimentación consciente?

Vivimos en una era donde todo se debe hacer rápidamente, sin tomar en cuenta que la rapidez alberga una mala toma de decisiones. Por ejemplo, no es lo mismo ir al mercado sin tiempo, sin lista de la compra y con hambre que ir programando dicha actividad, con lista de la compra y sin hambre. Seguramente me diréis que esto es imposible; pero no es así, os invito a pensar y hacer cálculos y veréis que empleamos el mismo tiempo solamente que, si lo planificamos, obtendremos que la compra se hará con más inteligencia, será más económica ya que los productos serán de estación y además todo esto redunde en el mayor de todos los beneficios que es tener una mejor alimentación.

Con esto quiero decir que al cambiar nuestros hábitos alimentarios debemos hacerlo desde el principio que debe realizarse a partir de la compra. Para esto hay que saber qué tipo de alimentación hay que evitar y no me refiero solamente a los alimentos procesados, bollería, gaseosas y alcohol, también debemos saber leer etiquetas ya que en las mismas está toda la información puesto que muchos productos se anuncian con publicidad engañosa como 0 % azúcares, bajo en grasas, con vitaminas, etc. y en realidad no son sanos.

Consejos para ejercer una alimentación sana y más consciente.

1 - Planificación y priorización.

Planificar las comidas nos evita el comprar de más. Es necesario que dicha planificación sea realista para aumentar las posibilidades de comprar productos sanos, de buena calidad y al mejor precio.

2 - Hacer gala de la imaginación en la cocina.

La creatividad es una aliada para no caer en una rutina alimentaria, debemos animarnos a probar diferentes sabores, jugar con los colores (sobre todo los niños). En resumen, tu creatividad te ayudará a hacer verdaderas maravillas, incluso con los restos de comida y así evitarás el desperdicio de la misma y te alimentarás mejor.

3 - Aprender “el arte de la sustitución”

¿Una hamburguesa sin carne? ¿Nuggets de pollo sin pollo? se pueden encontrar miles de recetas en internet de blogueros muy conocidos mostrándonos como elaborar hamburguesas, Nuggets y muchas cuestiones más a partir de legumbres y hortalizas, todo esto en beneficio de mejorar nuestra calidad alimentaria y enseñarlo a nuestros niños en general.

4 - Comprar alimentos congelados también.

Si no se puede comprar un producto determinado porque no es la estación o porque está muy caro a pesar de estar en temporada, también se puede comprar congelado o en conserva. Me refiero a comprar verduras, carnes, pescados y hasta frutas sin ningún tipo de aditivo ni tampoco guisadas. Se suele pensar que “pierden las vitaminas” pero esto no es así ya que son “ultracongelados” y guardan todas sus características y propiedades.

5 - Tomémonos un tiempo para comer.

Es fundamental tomar como mínimo 30 minutos para comer. La tradición de la mesa familiar se está perdiendo y es un momento único para dejar a un lado los problemas del día y brindar todo nuestro tiempo a compartirlo con los nuestros. Actualmente tenemos que recordar que hay que masticar y no simplemente tragar. Sí, la masticación es un acto fisiológico sumamente importante ya que es la puerta de entrada para una buena digestión y absorción de los nutrientes.

Son todas ventajas, empecemos por ser conscientes, dejemos aquello que no nos beneficia, sabiamente.

Silvia Fernanda Piriz Etulain

Médica especialista en Medicina Familiar y Comunitaria