



No Deje de Comer, Sólo aprenda a Hacerlo

Siempre que queremos perder peso lo asociamos con dejar de comer y entre más hambre pasamos se siente que la "dieta" se sigue de la mejor manera.

Llevar una alimentación adecuada depende tanto de la cantidad que se como de la variedad y calidad de los alimentos que se consumen. No es importante si se come mucho o poco, se debe tomar en cuenta el tipo de alimento que se escoge (Si es alto en grasa o no), y la manera en que se prepara ya que muchas veces buscamos alimentos bajos en calorías y sin embargo, la preparación que se les realiza hace que su aporte de grasa y calorías aumente considerablemente. Por ejemplo, pensamos en comer pescado ya que es un alimento de fácil digestión, bajo en calorías y con un aporte de ácidos grasos saludables. Pero que sucede?: lo preparamos a la mantequilla, en salsa blanca o frito, cuando en realidad la preparación debería ser al horno, a la plancha o en una salsa natural, de forma tal que no se altere la composición propia del pescado.

Lograr una reducción de peso adecuada y en forma sostenida va más allá de no comer grasas o excederlas, eliminar el consumo de carbohidratos y de pasar hambre. En realidad, se debe comer de todo pero de acuerdo al requerimiento nutricional de cada individuo, el cual se determina por su estatura, edad, sexo, y actividad física.

El secreto está en balancear cada tiempo de comida de manera que con la variedad en el plato no se exceda el consumo de uno solo tipo de alimento. Si se quiere comer algún alimento fuente de carbohidratos (arroz, papa, pasta, yuca), se debe acompañar de alguna carne baja en grasa y una guarnición de vegetales, ya que, omitir el acompañamiento de éste con otros alimentos nos hace consumirlo en mayor cantidad y es aquí donde se puede dar un aumento de peso por la ingesta de estos nutrientes.



Por otra parte, "pasar hambre" no ayuda en nada, por el contrario, el prolongar los periodos de ayuno entre un tiempo de comida y otro hace que la ansiedad y el deseo de comer se aumente de forma considerable, provocando un mayor consumo de alimentos en el momento de comer.

Lo importante es determinar los horarios de alimentación para lograr que el cuerpo se acostumbre a "pedir comida" en momentos específicos regulando así no solo la cantidad sino las horas en que se come.

Cómo lograrlo? Bueno, si usted es de las personas que siente hambre todo el día, establezca dos meriendas: una a la media mañana y otra a la media tarde, eso sí escoja una fruta en la mañana y por la tarde, de acuerdo a su gusto puede escoger un yogurt bajo en grasa, una galleta dulce pero sin relleno o bien una barra de granola. Además se debe establecer como mínimo las tres comidas principales en donde la cena debe ser más ligera pero no se debe omitir por completo, ya que esto provocaría un mayor consumo de alimentos en el tiempo del desayuno; por otra parte, incrementaría la probabilidad de padecer algún trastorno digestivo por exceder el ayuno entre un tiempo de comida y otro.

Tome en cuenta lo siguiente para mejorar su estilo de vida:

- Haga tres comidas y dos meriendas en forma regular.
- Coma ensalada al menos una vez al día.
- Evite el exceso en el consumo de alimentos como mantequilla, natilla, queso crema, helados, mieles, embutidos, alimentos empacados fritos, gaseosas, comidas rápidas y licor.
- Prefiera frutas frescas en lugar de postres azucarados.
- Use cantidades de aceite moderadas para cocinar.
- Coma despacio y mastique lentamente.
- Tome agua con regularidad.
- Haga algún tipo de actividad física al menos tres veces por semana, escoja uno de sagrado y disfrútelo.

