

10 PROPÓSITOS SALUDABLES PARA COMENZAR EL AÑO



En enero, una preocupación compartida por muchos son los kilos ganados en diciembre y la dificultad de recuperar el peso de semanas atrás.

Algunos, además de atender a las consecuencias de esos excesos, inician el mes con la intención de dejar atrás el inadecuado estilo de vida que les ha acompañado quizás por más de 31 días. No hay fórmulas mágicas; sin embargo, todo comienzo de año es bueno para plantearnos nuevos objetivos, abandonar malos hábitos e incorporar de forma gradual cambios que, por pequeños que parezcan, contribuyen a lograr excelentes resultados no sólo en nuestra apariencia sino también en nuestra salud.

Luisa Alzuru, nutricionista clínico del CMDLT, recomienda como primer paso cambiar la mentalidad respecto al cuidado de nuestro peso, entendiendo su impacto en la salud más que en el aspecto físico, y desechar la idea de emprender dietas fugaces, difíciles de cumplir y con resultados que se revierten rápidamente. El consejo: hacer del plan de alimentación un esquema individualizado, acorde a nuestros requerimientos y sostenible en el tiempo.

Sobre la base de esta premisa, te presentamos 10 propósitos para un 2016 saludable:

1. **Comienza a hacer actividad física.** La mejor forma de alcanzar buenos resultados es a través de un esquema progresivo, con una meta inicial de 150 minutos de ejercicio cardiovascular a la semana, tiempo suficiente para comenzar a crear gasto calórico que contribuye al control de peso. Mejor aún si incorporas algo de ejercicio anaeróbico a la rutina, como pesas o resistencia con ligas, combinación ideal que favorece la salud muscular y ayuda a quemar más grasa.
2. **Incorpora vegetales y frutas a tu alimentación diaria.** Si no eres amante de los sabores de la naturaleza, empieza por incluir una pequeña ración de ensalada a tu plato, agregar verduras a tu sopa e incluso introducir las progresivamente de forma rallada. A medida que encuentres el gusto a estos sabores, sabrás disfrutarlos en cualquier presentación. Asimismo, procura siempre incorporar vegetales verdes, que ayudan a metabolizar los nutrientes, y a la hora de la merienda sustituye las chucherías y otros snacks de alta densidad calórica por las frutas de tu elección.
3. **Cocina al horno o a la plancha.** Si antes todas tus comidas eran fritas, comienza a preparar algunas al horno o a la plancha y resérvate el placer de comer como más te gusta una sola vez a la semana. Es una forma de mejorar sustancialmente tu alimentación sin privarte por completo de darte un gusto ocasional.
4. **Incorpora grasas de buena calidad.** Usado de forma cruda, cualquier aceite vegetal aporta excelentes beneficios a la salud cardiovascular. Adereza tus ensaladas preferiblemente con aceite de oliva, canola, soya, girasol o maíz e incorpora alimentos como el aguacate que por sus propiedades mejoran el perfil lipídico, a través del llamado colesterol bueno.
5. **Reduce la ingesta de bebidas alcohólicas.** Muchas veces los excesos calóricos que se convierten en grasa vienen por vía de los licores, que aportan calorías vacías al organismo. Según asociaciones americanas y europeas de diabetes, la mejor opción es el vino tinto y la ingesta recomendada es de dos copas para los hombres y una para las mujeres, entendiendo esta cantidad como sugerencia máxima diaria no acumulativa.
6. **Controla el consumo de azúcar añadida.** Si antes tomabas 5 sobres de azúcar al día para endulzar tus bebidas, comienza por reducir esta cantidad a la mitad o, mejor aún, sustitúyelos por edulcorante. Reduce además el consumo de bebidas azucaradas como los refrescos o gaseosas, o cámbialas por sus versiones ligeras. Las aguas saborizadas que no tienen respuesta glucémica (revisa el etiquetado, ya que no todas son realmente libres de azúcar) son también una opción, con especial moderación si sufres de hipertensión, ya que presentan cierto contenido de sodio.
7. **Bebe suficiente agua.** Hay quienes dicen no sentirse agrados por el sabor del agua y otros que sencillamente olvidan tomarla durante el día. Si estás entre los primeros, añade unas gotas de limón a tu vaso de agua o, más fácil, exprime medio limón a un litro de agua que prepares especialmente para ti. Si eres de los que se olvidan, ten siempre a la mano un recipiente que almacene al menos 300 ml de agua y recárgalo a medida que lo terminas. Se recomiendan al

menos 8 vasos al día si no existe ningún tipo de alteración renal. Ten presente que el agua es la mejor alternativa de hidratación y ninguna otra bebida puede sustituirla.

8. **¿Te gusta el té? Prefiere el natural.** Las infusiones frías o calientes preparadas con té en hebras o en sobre son una excelente alternativa, en sustitución de las presentaciones listas para diluir que contienen grandes cantidades de azúcar y suponen un importante aporte calórico.
9. **¿Amante del chocolate? Opta por el oscuro.** Además de reducir la ración a dos o tres cuadritos (si eres de los que se come una tableta diaria) es importante elegir los de menor contenido graso, que siempre son los más oscuros, elaborados con una mayor concentración de cacao.
10. **Chequea tu salud.** Comenzar el año con una evaluación médica general que incluya un perfil de laboratorio es una excelente forma de saber si debes hacer ajustes en tu alimentación o estilo de vida, o si requieres algún tratamiento en específico. Muchas enfermedades se pueden detectar a tiempo mediante un sencillo examen de sangre, entre ellas la diabetes, cuya principal causa son justamente los malos hábitos alimentarios. Si quieres hacerte un chequeo integral, puedes acudir al [Servicio de Orientación Diagnóstica](#) del CMDLT, donde podrás someterte a consulta médica y a una serie de exámenes y exploraciones en función de tu edad, sexo y características.

Caracas, enero 2016
Lena Jahn Santorufo
CNP 21837
lana.jahn@cmdlt.edu.ve