

Alimentación saludable

Índice de Materias

- Generalidades del tema
- Créditos

Generalidades del tema

¿Cómo comenzar un programa de alimentación saludable?

La alimentación saludable comienza al aprender nuevas maneras de comer, como agregar más frutas y verduras frescas y granos integrales, y reducir la cantidad de alimentos que tienen mucha grasa, sal y azúcar.

El cambio hacia una alimentación saludable también incluye aprender acerca del equilibrio, la variedad y la moderación.

- **Fíjese el equilibrio como objetivo.** La mayoría de los días, coma alimentos de cada grupo alimenticio: granos, alimentos con proteínas, verduras y frutas y lácteos. Preste atención a su cuerpo. Coma cuando tenga hambre. Deje de hacerlo cuando se sienta satisfecho.
- **Busque variedad.** Experimente. Elija alimentos diferentes de cada grupo alimenticio. Por ejemplo, no recurra siempre a una manzana cada vez que elija una fruta. Comer alimentos variados todos los días lo ayudará a obtener todos los nutrientes que necesita.
- **Practique la moderación.** No coma demasiado ni muy poco de algo. Todos los alimentos, si se comen con moderación, pueden ser parte de una alimentación saludable. Incluso los dulces pueden estar bien.

¿Por qué prestar atención a lo que come?

Una alimentación saludable lo ayudará a obtener el equilibrio adecuado de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Lo ayudará a sentirse mejor que nunca y a tener mucha energía. Puede ayudarlo a manejar mejor el estrés.

La alimentación saludable es una de las mejores medidas que puede tomar para prevenir y controlar muchos problemas de salud, como:

- Enfermedad cardíaca.
- Presión arterial alta.
- Diabetes tipo 2.
- Algunos tipos de cáncer.

¿Es una alimentación saludable lo mismo que estar a dieta?

La alimentación saludable no es una dieta. Significa hacer cambios con los que puede vivir y de los que puede disfrutar por el resto de su vida.

Las dietas son temporales. Dado que cuando está a dieta renuncia a tantas cosas, es posible que tenga hambre y piense en comida todo el tiempo. Cuando deja la dieta, podría también comer en exceso para compensar lo que no comió.

Comer una variedad equilibrada y saludable de alimentos es mucho más satisfactorio. Además, si lo combina con más actividad física, tiene más probabilidades de alcanzar un peso saludable —y mantenerlo— que si está a dieta.

¿Cómo convertir una alimentación saludable en un hábito?

Primero, piense en los motivos que tiene para comer en forma más saludable. ¿Quiere mejorar su salud? ¿Quiere sentirse mejor? ¿Está tratando de dar un ejemplo a sus hijos?

Luego, piense en los cambios pequeños que puede hacer. Elija aquellos cambios que pueda continuar haciendo.

- No trate de cambiar todo a la vez.
- Fíjese una meta fácil que pueda alcanzar, como comer una ensalada y una fruta todos los días.
- Fíjese una meta a largo plazo también, como una cena vegetariana a la semana.

¿Dónde puede obtener apoyo?

El apoyo de otros puede ser de gran ayuda. Cuanto más apoyo tenga, más fácil será hacer cambios. Pídale a su familia y a sus amigos que practiquen una alimentación saludable con usted. Pídale que lo ayuden a preparar comidas y compartan recetas saludables y deliciosas, así como consejos de cocina.

Si necesita más ayuda, hable con su médico o con un dietista registrado. Busque grupos en línea que apoyen una alimentación saludable y compartan historias de éxito.

Créditos

Revisado: 8 septiembre, 2021

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica:

Kathleen Romito MD - Medicina familiar

Rhonda O'Brien MS, RD, CDE - Educador en diabetes certificado

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2022 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.

Consejos prácticos: Cómo mantenerse activo cuando hace calor

Índice de Materias

- Cómo comenzar
- Créditos

Cómo comenzar

El verano es un momento ideal para hacer actividad física. Incluso si vive en lugares donde hace calor o hay humedad, puede mantenerse en forma todo el año de varias maneras. Pero asegúrese de tomar precauciones cuando haga actividad al aire libre.

Si tiene problemas cardíacos u otros problemas de salud, o si hace mucho tiempo que no ha estado activo, consulte a su médico antes de comenzar a hacer una nueva actividad.

Cuídese del calor

Si la temperatura es inferior a 80 F (27 C), por lo general, puede hacer actividad al aire libre sin tomar precauciones adicionales. Depende del grado de actividad física que hace actualmente y de lo acostumbrado que esté al tiempo caluroso.

Pero en cualquier momento que haga ejercicio, es una buena idea tomar estas precauciones normales:

- Beba suficiente agua. Esto es muy importante cuando hace mucho calor afuera y cuando hace ejercicio intenso.
- No haga ejercicio tan intenso cuando haga calor. Haga pausas para descansar. Haga ejercicio más lentamente de lo normal o por un tiempo más corto.
- Manténgase a la sombra mientras pueda.
- Evite hacer ejercicio durante las horas más calurosas del día.
- Use ropa de colores claros y con ventilación.
- Preste atención a señales de agotamiento por calor como náuseas, mareo, calambres musculares y dolor de cabeza. Si nota alguna señal, detenga la actividad de inmediato, refrésquese y beba líquidos.

Cuando la temperatura supere los 80 F (27 C), tenga en cuenta el calor y la humedad. Ambos pueden hacerle correr el riesgo de tener una enfermedad relacionada con el calor. Cuanto más calor o más humedad haya, mayor es el riesgo. Por ejemplo, si la humedad es del 60% (moderada):

- Tenga cuidado cuando haga ejercicio en temperaturas de 80 F (27 C) a 85 F (29 C). Busque la sombra, tómese descansos regulares y beba suficiente líquido.
- Los expertos aconsejan ser extremadamente cauteloso con temperaturas entre 85 F (29 C) y 91 F (32.8 C).
- Las condiciones se consideran extremadamente peligrosas en temperaturas superiores a 91 F (32.8 C).

Cuando hay más humedad, debe tener cuidado en temperaturas incluso inferiores. Una mayor humedad puede hacer que sienta más calor, ya que su cuerpo no puede enfriarse tan bien con la sudoración. Esto aumenta el riesgo de enfermarse. Para obtener más información vea la página www.nws.noaa.gov y busque "heat index".