

CLAVES PARA MEJORAR TU DIETA

Seguro que más de una vez en tu lista de propósitos de un nuevo curso o un nuevo año ha estado comer mejor. O, al menos, bajar algo de peso. Como lo segundo va relacionado con lo primero, queremos facilitarte varias ideas para que rompas con tus viejas costumbres nutricionales y des paso a otras más saludables. Son las siguientes:



1. Planifica

A la hora de hacer la compra es muy positivo planificar un menú semanal. Eso nos llevará a que todo tenga un mayor equilibrio, a no olvidarnos de determinados alimentos y a alejarnos de las compras realizadas a base de caprichos. Hay aplicaciones en el móvil que nos permiten ver menús preestablecidos, nos recuerdan compras que hayamos realizado anteriormente o nos ayudan a controlar el gasto.

2. Cocina

El tiempo que se dedica en los hogares españoles a cocinar era mucho mayor hace 30 o 40 años. Sin embargo, no debemos pensar que tenemos que emplear mañanas enteras para tener nuestra comida o cena. Hay muchas recetas sencillas que no nos llevan más de 10 o 15 minutos. Y además, es una opción mucho más saludable que la comida preparada o precocinada.



3. Comida de temporada (y local)

A día de hoy ya podemos comer naranjas en agosto y uvas en abril, como decía la canción. Sin embargo, esa disponibilidad de los alimentos es falsa ya que para comer frutas y verduras fuera de temporada pasan meses en cámaras frigoríficas o vienen del hemisferio sur (y eso significa pagar su transporte y dejar una huella ecológica mayor). Por eso, lo óptimo es alimentarnos de acuerdo a la estación del año en la que nos encontremos y, si es posible, con productos de cercanía.

4. Tamaño y tiempo

En ocasiones es difícil saber las cantidades que nos conviene cocinar y servir. Ante eso lo más práctico es tener envases de diferentes tamaños para guardar la comida que sobre en el congelador o la nevera. A la hora de servir no debemos excedernos, el punto óptimo de saciedad es aquel en el que ya no tenemos hambre y no aquel en el que nos sentimos incómodos por todo lo que hemos ingerido. Es recomendable, para encontrar ese punto, comer despacio, ya que nuestro cerebro tarda en emitir la señal de que ya no debemos seguir comiendo. Además nuestras digestiones serán más sencillas.



5. Hidratación

El agua es fundamental en nuestra dieta. Por eso, queremos sugerirte que trates de recuperar la sensación de sed. A veces la confundimos con hambre, y terminamos abriendo la nevera para picotear cuando en realidad hubiera bastado beber un vaso de agua.

La cantidad de agua que tenemos que beber cada día dependerá de nuestras condiciones. Recuerda que si hacemos ejercicio o sudamos mucho, podemos necesitar reponer las sales eliminadas al sudar, aunque en una hora de ejercicio no se pierden muchas sales, ni se necesita más glucosa de la que disponemos de forma natural. Intenta beber agua natural siempre que puedas, y tomar bebidas energéticas o con sales cuando el entrenamiento haya sido muy intenso o haya hecho mucho calor.

6. Cuidado con el dulce

El azúcar se ha convertido en un ingrediente invisible a la vez que imprescindible en nuestras dietas. Podemos encontrarlo en decenas de productos muy habituales: yogur, pavo, cereales, barras, zumos, pan de molde...

Por eso, te invitamos a que trates de alejarte de esos productos que usan el azúcar para ser más agradables en tu paladar y no añadas azúcar a tu café, tu té o las infusiones. Si lo haces durante unos días empezarás a notar en tu paladar nuevos sabores.

