

Alimentación consciente para vivir mejor

Prestar atención a lo que se come no sólo ayuda a evitar los disgustos con la báscula: la dieta sana y equilibrada contribuye al bienestar emocional

Comer bien es la mejor forma de prevenir la aparición de un montón de enfermedades. Lo decía Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina". Pero, más de dos milenios después, todavía son pocos quienes logran juntar la fuerza de voluntad necesaria para darle a la comida la importancia que se merece. Dar el salto hacia una alimentación consciente –saber qué comemos, cómo nos nutre... ¡o cómo nos puede perjudicar!– está al alcance de todos, aunque a menudo requiere romper hábitos y rutinas que, probablemente, nos han acompañado toda la vida.

Alimentarse de forma consciente implica estar atento a lo que se está comiendo –su textura, su sabor, su aroma...–, así como a los efectos positivos –o negativos– que la ingesta puede tener para el organismo. Para una alimentación consciente, es también preciso saber identificar las señales de hambre y de saciedad que a menudo percibimos e ignoramos, pero que son vitales para decidir cuándo hay que empezar a comer y cuándo dejar de hacerlo.

Una despensa más sana

"En nuestra cocina sólo debería haber fruta, verdura, semillas, frutos secos, cereales integrales, legumbres, algas, leches vegetales, hierbas aromáticas, especias, plantas medicinales, infusiones y agua de calidad", explica la *coach* nutricional Núria Roura (*nuriaroura.com*). "Cuando vayamos a comprar –continúa–, debemos hacerlo con crite-



COMPRA CONSCIENTE

▶ Cada compra que se hace es una oportunidad para cambiar los malos hábitos de consumo. Una alimentación sana empieza con una compra consciente

rio. No todo vale. Hay que llenar la despensa de alimentos saludables y comprar más producto fresco. Esto puede requerir más organización, porque tal vez no lo hayamos hecho nunca. Pero el esfuerzo es sólo al principio, cuando estamos cambiando nuestros hábitos".

Alimentarse de forma consciente ayuda a no enfermar y combatir problemas como las malas digestiones –gases, estreñimiento, diarrea, hinchazón abdominal, ardor de estómago...–, la diabetes, el co-

lesterol, la obesidad, los desajustes hormonales o los problemas del sistema inmune. Pero los beneficios van más allá de la salud: "Nos sentimos con energía, vitales, activos y proactivos, enfocados a nuestros objetivos, exitosos en el trabajo y la vida personal, con claridad mental, optimistas, alegres...", dice Roura.

En la mesa, sólo se come

Durante las comidas, los alimentos suelen ser lo más importante: consultamos el correo electrónico,

conversamos por Whatsapp, miramos la televisión... "Por eso es preciso adquirir el compromiso de no hacer nada más mientras comemos que no sea saborear los alimentos, masticarlos con lentitud y disfrutar del placer sensorial que nos produce", recomienda Yolanda Fleta, directora de Proyectos de Nutritional Coaching (*www.nutritionalcoaching.com*), que añade que "la única actividad que está recomendada durante el acto de comer es la de conversar con los acompañantes".



FOTOS: SHUTTERSTOCK

▶ Frutas y verduras son la base de una dieta nutritiva y saludable. Empezar por consumir las tan aconsejadas cinco piezas diarias es un primer paso



▶ Los días en que se consume carne o pescado es conveniente acompañarlo de una buena ensalada con verduras depurativas, como rúcula o canónigos

Dietas a medida, sin pasar hambre



Jordi Bermejo
Director del Centro Sanitario Bermejo-Pérez

Las dietas cetogénicas han gozado durante años de mucha popularidad, ya fuese por medio de sobres proteicos o con alimentaciones muy restrictivas con los hidratos de carbono. La cetosis provoca un estado de catabolismo –de "quemar" grasas–, con el que el cuerpo obtiene la energía que no le ha sido suministrada. El problema es que, al abandonar la alimentación cetogénica –y salir así del estado de cetosis–, el organismo activa un mecanismo de defensa ante la alteración orgánica que ha sufrido, de manera que metaboliza a mucha velocidad las grasas "quemadas". Y el peso se recupera.

Es por eso que otros profesionales optamos por las dietas personalizadas, en las que cada paciente tiene su dieta diseñada en función de los diferentes parámetros proporcionados por un análisis de sangre completo, un electrocardiograma, un estudio personal y la selección de alimentos por parte del paciente –los marca en un listado que se le facilita–. El estudio de todo ello nos permite elaborar dietas en las que el interesado puede comer y cenar tanto como desee, siempre y cuando sea de los alimentos prescritos.

Las personalizadas, por lo tanto, son dietas disociadas: no permiten combinar entre sí ciertos principios activos. Cuando toca ingerir unos alimentos, se pueden comer en la cantidad que se quiera, pero ni lo más mínimo de los alimentos que correspondan, por ejemplo, a la comida prevista para el día siguiente.

Al realizar el análisis de sangre, se puede permitir –o no– comer alimentos que en algunas dietas disociadas están prohibidos: verduras,

“La dieta personalizada no presenta una carencia de hidratos de carbono; por eso cuesta recuperar los kilos perdidos”

ensaladas, huevos, lácteos, pescado blanco y azul, carnes blancas y rojas, frutas... Como es lógico, en ningún caso está permitido ningún tipo de grasa adicional a las que contienen los alimentos prescritos.

A pesar de coincidir en algunos aspectos con las dietas cetogénicas –como en el hecho de poder comer la cantidad de alimento que se quiera o en la pérdida rápida de peso–, la ventaja de las personalizadas sobre ellas es muy importante: no hay carencia de hidratos de carbono y la recuperación de kilos –una vez alcanzado el peso deseado– es prácticamente nula... ¡Siempre y cuando el paciente no haga barbaridades alimentarias, claro! ■

¡Combatir los antojos por azúcar!

- ▶ **Dulzura humana.** Los antojos suelen tener un componente psicológico y de falta de afecto. Quede con alguien o haga algo que le haga sentirse bien
- ▶ **Mantener el cuerpo hidratado.** Tener necesidad de azúcar es a menudo una señal que envía el cuerpo cuando está deshidratado. Recorra al agua, las infusiones o los té
- ▶ **Vegetales dulces y frutas.** Mejor de estación y proximidad que las exóticas o tropicales. Pruebe los zumos depurativos con zanahoria, pepino, sandía...
- ▶ **Experimentar con especias.** Cilantro, canela, nuez moscada, clavo y cardamomo endulzan de forma natural y reducen los antojos por el azúcar
- ▶ **Alternativas sanas.** En herbolarios y tiendas dietéticas puede comprar stevia, melazas de cebada o arroz o quinoa, néctar de ágave, jarabe de arce...
- ▶ **Eliminar meriendas bajas en grasa.** Suelen contener mucho azúcar para compensar la falta de sabor y de grasa. Pruebe con las tortitas de arroz con amasake o el muesli casero de semillas
- ▶ **Tomar menos caféina.** El consumo de café afecta a los niveles de azúcar en la sangre y produce deshidratación. Hay té muy energizantes, como el te mu
- ▶ **Muévase.** Camine un poco cada día. Balanceará los niveles de azúcar, incrementará la energía y reducirá la tensión
- ▶ **Dormir, descansar, relajarse.** Los carbohidratos simples, como el azúcar, son las formas de energía más sencillas de usar por una mente y cuerpo exhaustos

Fuente: nuriaroura.com

A tener en cuenta

- ✓ Antes de iniciar una dieta, es conveniente realizarse analíticas o acudir al médico, sobre todo si existe algún tipo de molestia o desajuste de salud
- ✓ Si no consigue seguir con éxito una dieta establecida, tal vez debería plantearse la opción de acudir a un *coach* nutricional: le acompañará en el proceso de cambio de hábitos de vida, salud y alimentación mediante recetas, consejos y motivación
- ✓ Recuerde que, a medida que su organismo esté más limpio, dejará de pedirle, de forma natural, alimentos que puedan perjudicarlo. ¡Ánimo!