

# Control del peso: Alimentación saludable

La comida es el combustible del cuerpo. No se puede vivir sin ella. La clave está en aportar al cuerpo los nutrientes y la energía suficientes sin comer demasiado. Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones saludables. Además, aprenda hábitos nuevos de alimentación para controlar su peso. Desde la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés), se están rediseñando las etiquetas de información nutricional para destacar la cantidad de calorías que se consumen, así como la cantidad de otros nutrientes. Estos incluyen azúcares agregados, vitamina D y potasio.



## Coma menos grasas

Un gramo de grasa tiene casi 2.5 veces más calorías que un gramo de proteínas o de carbohidratos. Procure equilibrar sus elecciones de alimentos de modo que solo un 20 % al 35 % de las calorías provenga de grasas totales. Sería un promedio de  $2\frac{1}{2}$  a  $3\frac{1}{2}$  de gramos de grasas cada 100 calorías que coma.

## Coma más fibra

La digestión de los alimentos con alto contenido de fibras es más lenta que la digestión de los alimentos que tienen poca fibra. Esto lo ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo. Procure consumir al menos 25 gramos de fibras todos los días en una dieta de 2,000 calorías. Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran los siguientes:

- Frutas y verduras
- Panes, pastas y cereales integrales o de salvado
- Legumbres (frijoles) y chícharos

Si come más fibras, procure beber mucha agua. De ese modo, el aparato digestivo seguirá funcionando sin inconvenientes.

## Sugerencias

Estas son las cosas que debe y no debe hacer:

- Coma una variedad de alimentos, no solo unos pocos de su preferencia.
- Si percibe que come cuando no tiene hambre, pregúntese por qué. Muchas veces comemos cuando estamos aburridos, estresados o por no ser descorteses. Preste atención a su cuerpo. Si no tiene hambre, ocúpese en otra cosa en vez de comer.
- Coma despacio; trate de dedicar unos 20 a 30 minutos a cada comida. El estómago tarda 20 minutos en avisarle al cerebro que está lleno. Quienes comen más lento tienden a comer hasta estar satisfechos, mientras que quienes comen rápido tienden a comer de más.
- Preste atención a lo que come. No lea ni mire televisión durante la comida.
- Si ya tiene sobrepeso, pídale al proveedor de atención médica que lo derive a un nutricionista que pueda ayudarlo a elegir mejor en cuanto a todos los tipos de alimentos.