



¡Dejemos de demonizar los bocadillos!

Nutrición, 20/01/2021



Me estoy cansando bastante de los que no tienen formación nutricional o dietética que imponen "reglas de dieta saludable" que pueden arruinar nuestras relaciones con la comida.

Las reglas estrictas y rápidas o las etiquetas "buenas" y "malas" no tienen cabida aquí.

¿Es una mala idea comer bocadillos para todos?
¡Absolutamente no!

¿Todos deberían restringir su alimentación y ayunar durante horas para tener un intestino

sano? ¡No!

Es natural querer respuestas concretas de "sí" o "no" para su salud y nutrición, pero en su mayor parte, mi respuesta será ... "depende". Incluso si no es un gran titular ... Todos somos diferentes y comer es complejo, por lo que debe personalizarse para usted

Si no eres un antojadizo, genial: cíñete a lo que te gusta.

Si eres un antojadizo... no dejes que nadie te preocupe o te haga sentir culpable por ello.

Los bocadillos pueden ser una gran oportunidad para cubrir todas sus necesidades diarias de fibra y puntos de plantas: 30 g al día y 30 plantas a la semana.

Los bocadillos tienen más que ver con LO que estás comiendo. Todos sabemos que probablemente no sea una buena idea comer solo galletas de chocolate durante todo el día (¡aunque, por supuesto, disfrútelas con moderación!) ...

Pero si está comiendo cosas como frutas, nueces, galletas integrales, pan de masa madre, aceitunas, hummus, queso de calidad, yogur, obtendrá buenas fuentes de fibra, prebióticos y probióticos.

Especialmente para las personas con intestinos sensibles, distribuir la carga de fibra a lo largo del día, en lugar de empacar 10 g + en una sola sesión, puede ayudar realmente y es menos probable que desencadene síntomas.

Comer y picar no se trata solo de salud, sino de placer, ¡disfrútelo! Muchas personas encuentran que es mejor para su control de peso tener también comidas más pequeñas y frecuentes.

Revelación completa: hay un poco de evidencia que sugiere que si sufre de estreñimiento, podría valer la pena pasar 2 semanas sin comer bocadillos. Podría ayudar a mover cosas a lo largo del tracto digestivo, ¡pero esa es la excepción!