



Cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables y hacer que se mantengan

Nutrición, 10/02/2021



Si comenzó el año nuevo con la resolución de desarrollar hábitos alimenticios saludables, sepa que está en buena

compañía.

Pero seguir adelante puede ser un desafío.

Al comienzo de su viaje de salud y acondicionamiento físico, deje de lado la necesidad de encontrar y seguir la dieta perfecta hasta el final.

Tenga en cuenta que los contratiempos son normales y aprender a lidiar con ellos es fundamental para lograr hábitos alimenticios saludables que se mantengan.

Por qué comer sano

¿Importa la alimentación saludable? Absolutamente. Es una forma de cuidado personal que puede ayudarlo a obtener una mejor calidad de vida.

Una nutrición adecuada le permite perder y mantener el peso, mejorar el rendimiento del ejercicio y mejorar la salud.

También ayuda pensar en los efectos secundarios de no comer sano.

La mala nutrición puede aumentar su riesgo de sufrir varios problemas de salud.

¿Puede exagerar con la alimentación saludable?

En una palabra: sí. "Para algunos, una alimentación saludable puede convertirse en ortorexia o una obsesión malsana por seguir la dieta 'perfecta'", dice Brittany Crump, M.P.H., R.D. en Savor Nutrition.

"Es esencialmente un objetivo poco realista, y aquellos que intentan seguirlo pueden dañar su bienestar. Cuando un ortoréxico no puede seguir su dieta a la perfección (tal vez la vida se interpone en su camino), puede sentir vergüenza o autodesprecio", explica.

La ortorexia no se reconoce oficialmente como un trastorno alimentario como la anorexia, pero puede tener consecuencias para la salud similares, a saber, desnutrición.

Si cree que puede tener ortorexia, la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación tiene más información.

"Con la ortorexia, se trata más de la mentalidad del individuo que de la dieta que sigue", dice Crump. "Puede tener ortorexia con cualquier tipo de dieta: vegana, sin gluten, alimentación sana, recuento de calorías y más".

Es esencial tener una mentalidad saludable, especialmente si desea desarrollar hábitos saludables que sean sostenibles.

Haga un plan de alimentación saludable

Un buen plan está lleno de hábitos saludables que puede mantener a lo largo del tiempo.

Aquí hay cinco reglas no demasiado rígidas para ayudarlo a crear hábitos saludables que se mantengan:

1. Elija principalmente alimentos integrales y sin procesar

Intente comer más de estos alimentos:

Frutas y verduras: deben constituir la mayor parte de su dieta, ya que son bajas en calorías y altas en fibra y otras valiosas vitaminas y minerales. Incluya principalmente verduras (generalmente con menos kcal, azúcar, más fibra), ya que la fruta contiene azúcar de origen natural, que no debe consumirse en cantidades ilimitadas.

Granos integrales: avena, pasta integral, arroz integral, farro, quinua y palomitas de maíz son ejemplos de granos integrales ricos en fibra.

Proteínas magras: pollo, pescado, huevos, yogur, requesón, nueces, semillas, frijoles y legumbres son ejemplos de proteínas magras nutritivas.

Grasas saludables: disfrute de las grasas omega-3 de los pescados grasos, las nueces y las semillas de lino, además de las grasas monoinsaturadas de las nueces, el aceite de oliva, el aguacate y la mantequilla de maní.

Al elegir principalmente alimentos integrales, evitará naturalmente las cosas poco saludables que se encuentran principalmente en los alimentos procesados, como las grasas trans, los azúcares agregados, los conservantes y los colorantes.

Además, los alimentos integrales son un lienzo natural para crear sabores y texturas emocionantes.

Lea 8 consejos saludables para eliminar los alimentos que ingieren para más información.

2. Planifique con anticipación cuando compre alimentos

La mayoría de nosotros comemos lo que tenemos a mano en la cocina. Prepararse para el éxito es tan simple como poner en su carrito de compras.

Lea 11 consejos para comprar comestibles para facilitar una alimentación saludable para obtener más consejos.

3. Cuida tus porciones

No importa qué dieta sigas, la calidad de los alimentos solo te lleva hasta cierto punto. Tienes que estar atento al tamaño de las porciones para ver los resultados.

Comer en exceso alimentos saludables sigue siendo comer en exceso y puede provocar un aumento de peso. Entonces, ¿cómo controlas las porciones?

Una estrategia popular es usar tu mano:

1 palma = 1 porción de proteína

1 puño = 1 porción de verduras

1 mano ahuecada = 1 porción de carbohidratos complejos (preferiblemente de granos integrales)

1 pulgar = una porción de grasa

Esto solo se usa para demostrar un tamaño de porción promedio de cada grupo de alimentos, pero dependiendo de sus necesidades diarias, es posible que necesite porciones más grandes.

Si tiene problemas para arreglar el tamaño de su porción, nuestros contenedores Ultimate Portion Fix pueden eliminar las conjeturas.

4. Tener una mentalidad equilibrada y saludable

Como se señaló anteriormente, no es necesario que coma de manera saludable el 100% del tiempo. Una mentalidad saludable le deja espacio para que disfrute de alimentos basados ??en el atractivo emocional, no solo en la nutrición.

Tener esta mentalidad equilibrada puede ayudarte a sentirte menos fracasado si te desvías, lo cual es totalmente normal.

Según Crump, "La comida también es para celebrar. Debería poder disfrutar de los cumpleaños y las fiestas sin sentirse culpable por la comida. Incluso si tienes un día menos que ideal, está bien. Puede volver a la normalidad mañana".

5. Celebre sus victorias

No olvide que está adoptando hábitos alimenticios saludables a largo plazo, lo que significa que deberá mantenerse motivado. Una forma de hacerlo es recompensarte a ti mismo cuando veas algún progreso.