

# NUTRISALUD DOCUMENTOS

## BUENOS HABITOS DE ALIMENTACION

Visite Nuestro sitio web [www.nutrisalud-cr.com](http://www.nutrisalud-cr.com) y síganos en facebook en <http://www.facebook.com/Nutrisalud.cr?fref=ts>  
ENVIANOS TUS DUDAS O CONSULTAS A [WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM](http://WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM)

GUADALUPE - ROHRMOSER  
CURRIDABAT  
TELÉFONO 800-688-7424

**NUTRISalud**  
Centro Médico - Nutricional

PROMOVIENDO SU SALUD  
NUTRICIONAL, EMOCIONAL Y FÍSICA

En

NutriSalud nos dedicamos a la conservación y restauración de su estilo de vida y su salud en más amplio

Otros documentos de su interés

En nuestra Serie COMER SIEMPRE BIEN (<http://www.nutrisalud-cr.com/category/revista-nutrisalud/alimentacion-nutricion/comer-siempre-bien/>)

Encontrará siempre artículos nuevos y otros menos recientes pero todos llenos de valiosa información para lograr aumentar su CULTURA NUTRICIONAL y DE SALUD y permitirle obtener cada día un estilo de vida más saludable, una mejor figura y una salud envidiable durante muchos años.

Puede ver temas como:

- [LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA BUENA NUTRICION](#)
- Los Nutracéuticos (alimentos que actúan como medicamentos)
- Nuestra Guía de Intercambio de alimentos y alimentación balanceada
- Dieta de la Persona activa
- Pre Hipertensión arterial (corríjala antes que evolucione hacia algo más serio)
- Los engaños y mitos sobre la Dieta y el Ejercicio
- Que es el colesterol y como manejarlo
- Vegetarianismo Ejercicio y Salud
- Alimentos que engordan y otros que no engordan
- La Dieta HCG
- Acido úrico alto
- Que es y que no es orgánico
- ADEMÁS NUESTRA SERIE DE ARTICULOS NUMERADOS CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA "Comer Siempre Bien"

### SE HA ASOCIADO LA FALTA DE LA << COMIDA FAMILIAR >> CON UN DESORDEN EN LA ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS QUE ESTAN LLEVANDO A LAS NUEVAS GENERACIONES A UN DESASTRE ALIMENTARIO

**Manuel E. Piza (NutriSalud)**

La Alimentación Familiar se ha vuelto un desastre, al menos en muchas familias. Salimos todos juntos en la mañana sin desayunar o con un cereal consumido a la carrera, repartimos a los hijos entre escuelas, colegios y los más pequeños al kinder o la casa de la abuela y luego, por la tarde, pasamos recogiénolos de vuelta y de pasada compramos algo de comer en una restaurante de comida rápida o, a lo sumo, llegamos a la casa a recalentar un sobro del fin de semana o preparar

“algo rápido” y generalmente sin mucha consideración referente a si se trata o no de comidas saludables.

Según un estudio realizado en varios países, comer en el carro, visitar restaurantes de comida rápida y comer de prisa, aparte de consumir bebidas gaseosas, fueron los hábitos asociados más frecuentemente con sobrepeso u obesidad.

Comer sí, pero comer bien eso es lo importante y para ello debemos observar buenos hábitos de

Comemos más por impulso que por decisión propia o por conveniencia. Pocas veces nos paramos a pensar si lo que estamos comiendo es lo que conviene a nuestro cuerpo y nos llenamos de chatarra que solamente nos hace engordar y enfermar.

alimentación

Vamos a incluir consejos que no debes olvidar cuando comas en la casa, en un restaurante o en el comedor del trabajo.

1. **Come siempre en un lugar designado para ello:**

No comas de pie o caminando, de prisa, en el carro, en el escritorio, o en medio de una negociación o haciendo un trabajo, viendo televisión, en el cine o en la cama. Se ha demostrado que cuando uno se obliga a ir a la mesa para comer, come mejor y disfruta más de la comida. En cambio, cuando se come en lugares y tiempos que no están diseñados para eso, se ingiere mayor cantidad de alimentos y nos arriesgamos a que nos caigan mal y nos engorden más.

2. **Come despacio y mastica con lentitud**

Los alimentos son una de las actividades más importantes en nuestra vida. Merecen que se les dediques el tiempo necesario, además si comes despacio el cuerpo tendrá oportunidad de informarse que ya has comido y tendrán saciedad más fácilmente. Además **¡nunca repitas!** y acostumbra a tus hijos a servirse lo que van a consumir. **OLVÍDATE DE FRASES CO-**

Visita nuestra página y sigue la serie **“COMER SIEMPRE BIEN”** la cual puedes ver en <http://www.nutrisalud-cr.com/revista-nutrisalud/comer-siempre-bien/#-indice-de-la-serie>

MO «DEBES COMERTE TODO LO QUE HAN EN EL PLATO» ya que los niños de Africa no se beneficiaran de ello y creará un trauma per-

**pués de haber comido** Así tendrás menos tentaciones de adquirir cosas que engordan.

4. **Antes de comprar alimentos haz una lista detallada de**

**las cosas que necesitas y no se salga de ella** no cedas a la tentación de comprar más alimentos de los que vas a



En la mesa es donde se puede enseñar mejor a los niños a consumir alimentos saludables y nutritivos en compañía de sus familiares. Procura realizar al menos una comida familiar por día. Se puede si haces un esfuerzo

manente en la mente de los niños que crecerán pensando que «Para que mamá los quiera hay que comer más»

3. **Siempre que sea posible, ve al súper mercado des-**

consumir tú o tu familia.

5. **Después de cada comida es recomendable descansar 15 minutos y luego caminar reposadamente durante otros quince.** Una

# OLVÍDATE DE FRASES COMO «DEBES COMERTE TODO LO QUE HAN EN EL PLATO» ya que los niños de Africa no se beneficiaran de ello y creará un trauma permanente en la mente de los niños que crecerán pensando que «Para que mamá los quiera hay que comer más»

actividad realizada después de una comida quema bastantes calorías y de esa manera reactivarás tu sistema digestivo. **No hagas ejercicios violentos después de comer**

6. **6 Para saciar el hambre a la media mañana** 5 a 10 ciruelas pasas, fresas o uvas; una manzana, naranja o melocotón, o alguna otra fruta o un vaso de leche descremada o yogurt in line o un mini-sándwich (2 medias tajadas de pan integral, pepino, tomate, lechuga y 1/2 cucharadita de mayonesa light), es lo más indicado.
7. **7 Mientras come, se aconseja no realizar otra actividad, como ver televisión o leer;** de esta forma podrá concentrarse en los sabores y disfrutará cada bocado. Se tiende a comer más cuando se hace mecánicamente. (este es algo repetido, pero es que es muy importante) ver LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA BUENA NUTRICION EN <http://www.nutrisalud-cr.com/revista-nutrisalud/comer-siempre-bien-01/>
8. **Cuando estés comiendo, es aconsejable dejar descansar los cubiertos cada bocado ingeridos.** Rompe el ritmo al alimentarse y obliga a comer menos. Recuerda que los alimentos solamente tienen sabor en la

boca y por eso es importante mantenerlos allí hasta que se hidraten y mezclen propiamente con la saliva. Además debes saber que la única oportunidad que tiene tu aparato digestivo de moler los alimentos es con las muelas (por eso se llaman así).

9. **Cocina solo la cantidad necesaria para cada comida y guarda en el refrigerador lo que no vayas a consumir.** De hecho lo más importante es que se sirva solo lo que va a consumir. Honestamente. Si estás en un restaurante y te traen un plato muy cargado o grande (las porciones de restaurante pueden tener hasta 2000 Calorías) entonces pídale al camarero que divida la comida en dos o tres y consume solamente una parte. No use el viejo truco de decir que se va a comer solo un poco, porque terminará consumiendo todo y con cargo de consciencia y estómago repleto.



10. **Hay que ingerir máximo dos platos en cada comida** (olvídate de eso de entrada, plato fuerte y postre porque de esa manera consumirás miles de Calorías). Por ejemplo pida una carne y vegetales acompañantes o una papa asada (recuerde que el puré de los restaurantes o las papas a la francesa se preparan con mucha grasa). El arroz blanco generalmente es bastante dietético.
11. **Divide el almuerzo y la cena en dos partes.** Primero ingieres la comida

Los alimentos consumidos a prisa no satisfacen porque el cerebro no tiene tiempo de ser informado de que YA COMIMOS, O sea que la sensación de saciedad, que se produce por una mezcla de señales nerviosas y de hormonas como la insulina y la leptina, no ha tenido tiempo de informar al centro de la saciedad o sea que podríamos seguir comiendo hasta hartarnos

# Nadie nace gordo o con sobrepeso. Lo más que tiene un bebé al nacimiento son unos cuantos gramos de exceso y los bebés grandes no necesariamente son personas obesas luego. O sea que la obesidad siempre es aprendida

fuerte (carne, legumbres o arroz y pastas) y la ensalada. Una o dos horas después, queso o fruta, o ambos o una porción de gelatina o yoghurt in line.

## 12. **Disfruta de cada bocado como si se tratara del más exquisito manjar.**

Consume pequeñas cantidades y saborea lentamente. Otro recurso: imagine que le racionaron los alimentos y que cada bocado es el último. Los seres humanos del siglo XXI no somos comelones sino **TRAGADORES** o sea que tragamos la comida sin apenas saborearla.

## 13. **Con poca cantidad de alimentos puedes satisfacer el apetito.**

Prueba con un huevo duro, un pedazo de queso y una buena ensalada. Algunos bocados de pan integral sirven también te ayudarán a calmar el hambre. O eso que llamamos hambre que la mayor parte de las veces es solamente ansiedad que nos produce el no haber ingerido alimentos en un determinado tiempo.

## 14. **Después de cada comida hay que esperar**

un promedio de 10 a 15 minutos para que aparezca la sensación de haber saciado el apetito. Por eso es que una comida ingerida de prisa, no satisface.

## 15. **Se debe comer a las horas en que se queman más calorías.**

La asimilación de

alimentos en el organismo varía con las horas del día. Es mejor aligerar la cena más que el desayuno, porque de esa manera, en el desayuno las reservas de nutrientes (carbohidratos y grasas) están al mínimo y además es el momento de entrar en activi-

**No hay otro remedio: tienes que tomar una decisión o sigues con sobrepeso o cambias tus hábitos de alimentación y ejercicio**

dad y gastar calorías. Esto no sucede si comes antes de ir a dormir en que los alimentos irán directamente a la grasa.

## 16. **Pésate solamente una vez por semana**

(dale tiempo a tu cuerpo de acomodar el peso perdido durante la semana y el agua). No te peses al día siguiente de una comilona (**O MEJOR NO HAGAS COMILONAS**) y si ya lo hiciste, lo puedes compensar con una dieta líquida basada en caldos de legumbres con poca sal, jugo de limón dulce o lima con apio y piña (**efecto diurético y quemador de grasas**) tisanas aromáticas y productos lácteos descremados. El próximo día puede regresar a la alimentación habitual. Esto es más o menos **REZAR Y PECAR** pero aunque no se empata realmente si se puede compensar el efecto de una gran comida.

17. **Antes de cada comida ingiere un vaso de agua o tisana sin calorías.** Esto te dará la sensación de satisfacción y comerás menos. (una buena idea puede ser medio vaso de jugo de naranja completado con agua mineral). Así proporciona mejor sensación de sociedad y contiene menos calorías.

18. **Cuando vea televisión, no comas,** en lugar de “picar” cosas que engordan, para eso está la mesa y la hora de comer pero si no puedes resistirte come una ensalada de lechuga, repollo o lechuga con limón y un poquito de sal, hojita por hojita. También un tomate pequeño con limón ácido puede resolver el problema o apio o pepino en juliana. No hay otro remedio: tienes que tomar una decisión o sigues con sobrepeso o cambias tus hábitos de alimentación y ejercicio.

19. **Un recurso agradable es preparar cubitos de hielo con agua de menta, vainilla, fresa, limón, jugo de naranja o gelatina de dieta...** y saborearlos si sientes deseos compulsivos de comer.

20. **Antes de asistir a un te, a un cóctel, almuerzo cena u otra reunión tentadora,** lo mejor es comer algo como un huevo duro o un yogurt. Esto disminuye el apetito.

21. **Las naranjas no deben exprimirse** para hacer jugo. Lo mejor es comerlas en tro-

## La obesidad es la epidemia del siglo XXI y afecta a más de 1500 millones de personas. Tú decides si quieres ser gordo o delgado

zos. Resulta muy fácil beberse el de tres naranjas; en cambio, comérselas no es tan fácil. Y si las comes enteras estarás recibiendo mucha más fibra y otros nutrientes que no van en el jugo.

22. Comienza las comidas con un pedacito de alimento rico en proteínas (puede ser carne, queso, pollo) y una taza de legumbres, pollo o carne de res desgrasada, que se puede preparar cada tres o dos días. Después de ingerirlo, date un tiempo y luego comerás lo demás. De esa manera se come mucho menos

23. **Un buen recurso** para disfrutar ricos sabores sin engordar es preparar helados tipo sorbete de naranja, mandarina o toronja y mantenerlos en el congelador o en las gavetas de hielo. Cuando congelan se pueden sacar de uno en uno.

24. **Se pueden preparar y congelar también helados de café** con leche descremada en cubitos de la misma forma y triturarlo después para servirlo en una copa grande como café frío. Pruébalo es estimulante y delicioso.

25. **Se sugiere comer, antes de comenzar la comida, un trocito de queso** bajo en calorías (el Turriaba está bien) y esperar luego para iniciar a comer. De esa manera lograrás saturar el apetito y comerás mucho menos.

26. Si vas a un restaurante **no te comas el pan antes de**

### **que te sirvan la comida.**

Mejor aún, dile al camarero o camarera que no te ponga pan en la mesa a menos que el platillo que vas a comer lo lleve integrado. Tampoco consumes bebidas con calorías mientras esperas.

**Bebe dos o tres vasos de agua o tisana sin calorías 15 minutos antes de cada comida.**

**No tanto para llenar el estómago, sino por diluir en la sangre las sustancias que estimulan el apetito.**

27. **Es bueno tener en la nevera pepinillos en vinagre, julianas de apio con limón o tacitas de 2 onzas de gelatina de dieta.** Cuando sienta hambre, corta algunas rodajitas o come una tacita despacio, saboreándolos. A eso le llamamos MINI-COMIDAS DE EMERGENCIA.

28. **Si no puedes aguantar los deseos de comerse un chocolate cómetelo,** pero uno pequeño y no cometas el error de comprar una barra grande y prometer que solo comerás una porción. Tu sabes que eso es mentira. Cómelo es mejor caer en una pequeña tentación que seguir pensando en eso.

29. **Bebe dos o tres vasos de agua 15 minutos antes de cada comida.** No tanto para llenar el estómago, sino por diluir en la sangre la sustancia que estimula el apetito.

30. **La comida que sobre deséchala** y no guardes sorbos que te van a tentar más tarde. En el refrigerador ten solo alimentos que no engorden, como productos lácteos o quesos semi o descremados, carne magra cocida, frutas o legumbres crudas, huevos, etc.

31. **Prepara solamente la comida que van a consumir tu y tu familia.** No prepares excesos y procura preparar pensando en o que vas a consumir y en porciones individuales para no comer tanto...

32. **En cuanto aperitivos, lo mejor es eliminarlos o sustituir los clásicos que pueden engordar,** por rábanos, bastoncitos de apio, de zanahoria o de coliflor.

33. **En el desayuno cuida cada Caloría:** preparar huevos pasados por agua o duros, acompañados de una tajada de pan de varios granos, con jamón de pechuga de pollo o pavo bajo en calorías, o también con queso blanco. Así tendrá un buen aporte de proteínas y no tomarás muchas Calorías.

34. **Los edulcorantes artificiales no son malos ni producen cáncer** pero no abuses de ellos. Recuerda que la miel es azúcar con algunos aditivos saludables pero en definitiva azúcar.

« « « « ----- » » » » »