

SE PUEDE COMER BIEN Y NO ENGORDAR: algunos consejos

- Hacer dietas no controladas por un profesional puede traer problemas de salud, por ejemplo de crecimiento?
- Agregar mucho aderezo comercial a una ensalada puede hacerla más alta en calorías.
- La pizza y las hamburguesas pueden resultar comidas sanas si se elige correctamente el aderezo.
- Las pastillas de vitaminas no dan energía. La energía proviene de las calorías de los alimentos.
- Durante la menstruación se pierde hierro. Hay que comer alimentos ricos en hierro (carnes magras, huevo, lácteos descremados, porotos de soja, lentejas, espinaca, acelga, combinados con otros ricos en vitamina C, como cítricos, kiwi, frutilla, tomate) para reponer la pérdida.
- Los huesos incorporan la mayor parte del calcio durante los años de la adolescencia y adultez joven. El calcio fortalece los huesos: las mejores fuentes son la leche y yogur descremado y quesos magros.
- Sin desayuno, el cuerpo es como una maquina sin enchufar.
- No conviene tener peso de más, pero también hay que comer lo necesario. Durante los años de crecimiento (generalmente hasta los 18), cada hueso y órgano -incluyendo el cerebro- necesita calorías suficientes y otros nutrientes para completar su desarrollo.
- Hay que tener cuidado con las dietas muy bajas en calorías, que evitan algunos grupos de alimentos, o que prescriben comer sólo uno o dos tipos de comidas.
- Evitar las dietas de moda que prometen bajar de peso rápido y fácil. Lo importante, si tenés kilos de más, es bajarlos y mantenerse en ese peso sin volver a engordar.
- Consumir lácteos descremados para ahorrar calorías y grasas.
- Reemplazar la mayonesa y el aderezo por poca cantidad de sus versiones diet, mostaza o ketchup, vinagre, limón, unas gotas de aceite, un chorrillo de salsa de soja, semillas de sésamo y lino, pimienta, hierbas.
- Bajar la cantidad de sal, sobre todo desde unos diez días antes del período menstrual. La sal puede generar edema en los tejidos.
- Elegir diferentes tipos de fruta fresca, ensaladas y verduras cocidas. Probar nuevos sabores.
- Reservar los fritos y postres no diet como "comida favorita", una o dos veces por semana y en cantidad normal.
- Elegir bien lo que se come entre una comida importante y otra: fruta fresca, jugos de fruta o vegetales, leche descremada, un sándwich con pan integral, cereales con leche descremada.
- Tomar mucho líquido (agua, soda, gaseosa diet, sopas, té, gelatina).
- No se puede decir con seguridad que ciertas comidas causen acné, pero sí se sabe que el estrés físico y mental pueden agravar los problemas de piel. El acné está relacionado con cambios hormonales
- Hacer gimnasia regularmente, pero no en forma excesiva ni extenuante, permite comer sin preocuparse tanto por el peso. Se debe realizar actividad física 3 a 5 hs. por semana, tratando de que sea algo agradable.