

Diez Consejos Principales para una Dieta Saludable

A continuación se presentan consejos para consumir una dieta saludable con el fin de reducir su riesgo de las enfermedades crónicas más comunes, como ciertos tipos de cáncer (por ejemplo, de mama, colon, próstata, ovario, endometrio y pulmón, por mencionar pocos), enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes. Al hacer cambios en la dieta, elija un objetivo para trabajar durante varias semanas antes de elegir otro. En un par de semanas, los cambios deberían haberse convertido más en un hábito, lo que facilitará enfocarse en otro objetivo. Entre más integres estos consejos en tu estilo de vida, no solo tu dieta será más saludable, sino que tu riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas mencionadas anteriormente también serán menor. En caso de que ya tengas alguna de estas enfermedades, hacer cualquiera de las siguientes recomendaciones dietéticas será una "medicina" adicional para tratar tu condición médica.

Enfócate en comida limpia y saludable

Elige vegetales y frutas frescas y de temporada, y alimentos libres de conservadores, aditivos, hormonas, antibióticos y otros químicos. Compra alimentos naturales y orgánicos (especialmente fresas, espinacas, lechuga, peras, duraznos, ejotes, pepinos y calabaza).

Haz que tu dieta sea principalmente basada en plantas

El riesgo de enfermedad disminuye con un consumo diaria de 8-10 porciones de frutas y verduras. Prueba muchos colores y tipos; frescos o congelados.

Frutas y verduras que proporcionan más nutrientes:

- **Vitamina A y carotenoides:** zanahorias, camotes, espinacas, col, mango, melón chino, chabacanos, jitomates
- **Vitamina C:** frutas y jugos cítricas, kiwis, fresas, melón, brócoli, pimientos, jitomates, coles, lechuga, espinacas

- **Ácido fólico:** frijoles, chicharos, cacahuates, naranjas, jugo de naranja, espinacas, lechuga, granos y cereales fortificados
- **Potasio:** papas, leche, jitomates, plátanos, naranjas, chabacanos, ciruelas pasas, frijoles. Aumenta el consumo de nueces, semillas y productos de soya: edamame, leche de soya, nueces de soya, tofu, tempeh

Consume de 20 a 35 gramos de fibra al día

Alimentos ricos en fibra:

- Cereales de desayuno: busca 6 g por porción
 - Uncle Sam: 10 g por cada porción de 1 taza
 - Kashi (Good Friends/Go Lean): 8 a 9 g por porción
 - Muesli: 8 g por porción
- Legumbres (½ taza) 7–9 g por porción
- Panes (busca granos enteros): objetivo, 3 g por rebanada
- Frutas/verduras (la mayoría 2–3 g por porción de ½ taza)
 - Manzanas/peras con piel 3–4 g por porción
 - Moras negras crudas 4.4 g por porción de ½ taza
 - Brócoli 3 g por porción de ½ taza

Elige una variedad de granos enteros diariamente

- Los granos enteros proporcionan muchas vitaminas, minerales y nutrientes en cantidades pequeñas, así como fibra necesaria para mantener la salud y disminuir el riesgo de enfermedades (por ejemplo, ácido fólico, hierro, zinc, magnesio, niacina, riboflavina, tiamina, etc.).
- Los granos enteros ayudan a regularizar y estabilizar la función intestinal

Diez Consejos Principales para una Dieta Saludable

Consumo moderada de grasa en la dieta (25-35% del total de calorías)

- Limitar el consumo de grasas saturadas: queso, leche entera, helado y carne roja. Una dieta de 1,800 kcal= objetivo: 14 g de grasas saturadas o menos/día.
- Limita el consumo de ácidos grasos trans: revise las etiquetas y busque aceites de vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados; se encuentran en margarinas, alimentos fritos y productos de panadería — es mejor evitar.
- Elegir alimentos con grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas: aceites de canola y oliva, nueces, aceitunas, aguacates, pescado graso (salmón).
- Las dietas muy bajas en grasas pueden disminuir los niveles de HDL-C y aumentar los niveles de triglicéridos para algunas personas.

Aumentar el consumo de ácidos grasos omega-3

- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y reduce la inflamación.
- Fuentes: pescado graso (salmón, atún, trucha, sardinas), nueces, semillas de calabaza, soya, semillas de linaza (2 cdas/día o aceite de linaza (1 cda/día recomendado), huevos de gallinas alimentadas con harina de linaza.
- Evitar el consumo de salmón de cultivo más de 2 veces al mes.

Consumo moderado de sal

- Elige y prepara alimentos con menos sal.
- Se recomienda un consumo de 2,400 mg de sodio al día (=1 cucharadita de sal).
- Utilice hierbas, especias y frutas para dar sabor.
- Cuando salga a comer, elija comida a la parrilla o asada.
- Lea las etiquetas de información nutricional; los alimentos bajos en sodio contienen menos del 5% del valor diario de sodio.

Consumo moderada de azúcar

- Consumir frutas frescas, azúcar natural como pequeñas cantidades de azúcar de arce natural, miel, jarabe de arroz integral o azúcar natural.
- Un alimento probablemente es alto en azúcar si uno de los siguientes nombres aparece cerca del principio de la lista de ingredientes:
 - Endulcante de maíz, dextrosa, fructosa, concentrado de jugo de frutas, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, lactosa, maltosa, sacarosa, azúcar de mesa.
 - 1 cucharadita = 4 g de azúcar
 - Consumo recomendada: 6 cucharaditas/día (24 g) para una dieta de 1600 kcal; 12 cucharaditas/día (48 g) para 2200 kcal
 - Las dietas altas en azúcar pueden disminuir los niveles de HDL-C y aumentar los niveles de triglicéridos.

Elija comida con un índice glucémico bajo

- Evite alimentos procesados que aumenten rápidamente los niveles de azúcar en la sangre; los niveles de azúcar en la sangre y de energía luego disminuyen rápidamente.
- Combinar proteínas, carbohidratos y grasas en las comidas puede conducir a un mejor control de los niveles de glucosa en la sangre y promover la saciedad.
- Elegir frijoles y lentejas, verduras, panes y cereales integrales, camote, arroz integral basmati, manzanas, peras, cerezas, duraznos, ciruelas.

Coma de manera inteligente

- Establezca un patrón de comer regularmente.
- Sea consciente del tamaño de las porciones..
- Aprenda a distinguir entre hambre y antojos.
 - Coma al menos cada 3 a 4 horas para evitar la acumulación de hambre y evitar antojos..
 - Establezca un patrón de desayuno, almuerzo, merienda a media tarde y cena.
 - Comer regularmente ayuda a mantener los niveles de glucosa en la sangre y de energía más esta