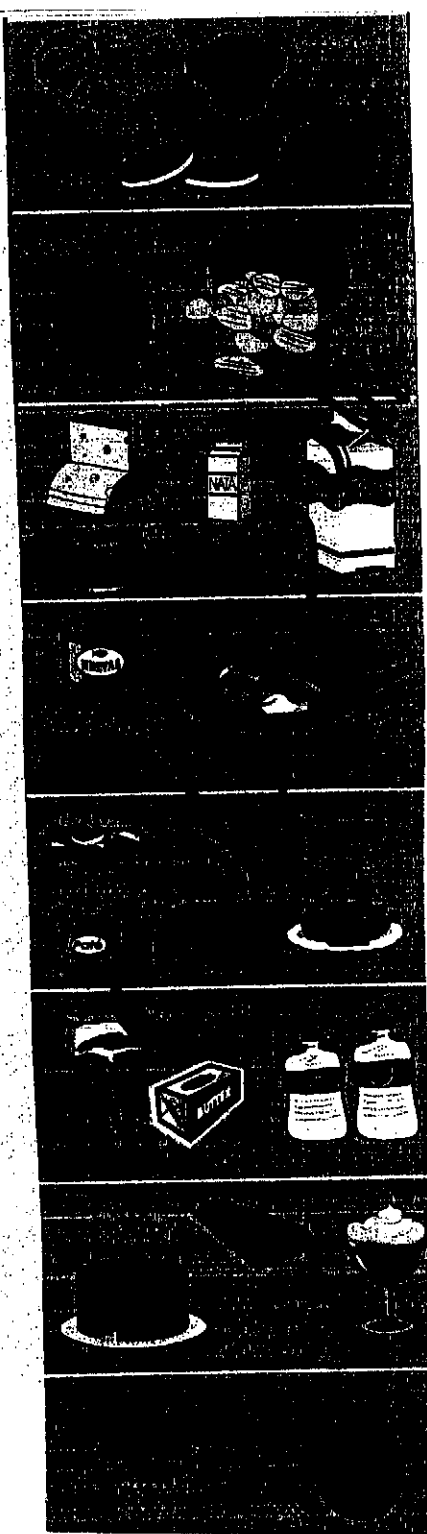


COMO COMPRAR COMIDA

El control de una alimentación y una vida saludable conllevan también una programación cuando se va de compras. Es fácil recurrir a la comida cuando se está cansado, aburrido o enojado si la nevera está llena de comida al alcance de la mano. Si ha decidido modificar sus pautas de comportamiento también debe programar las compras de los alimentos. He aquí algunas indicaciones:

- **Compre sin tener hambre.** Es fácil comprar impulsivamente cuando está hambriento porque todo le parecerá apetitoso. Compre sólo después de haber comido.
- **Confeccione una lista de lo que vaya a comprar.** La forma de evitar tentaciones es elaborar una lista de los alimentos que vaya a necesitar. Es positivo que también confeccione la lista cuando no tenga hambre.
- **Intente ir con frecuencia a la tienda de alimentación.** Si acude a diario a realizar la compra, escogerá lo que vaya a necesitar para ese día. Además le permitirá realizar una cantidad extra de ejercicio que no le vendrá nada mal.
- **Compre alimentos que requieran preparación.** Evite comprar platos preparados, o precocinados, porque son una fuente de grasas ocultas. Seleccione alimentos que requieran una preparación algo más elaborada. La comida rápida favorece que también se coma de una manera más impulsiva.



Consejos útiles para una compra saludable

- 1 Planificar con cierta antelación los menús, en función del número de comidas que se realizarán en casa así como el número de comensales, para ajustar las cantidades.
- 2 Repasar la despensa para no comprar cosas de las que todavía haya cantidad suficiente. No acumular "tentaciones".
- 3 Confeccionar la lista de la compra en tres columnas: alimentos frescos (lácteos, carnes, etc.), no perecederos (pasta, arroz, etc.) y congelados; así se da orden a la compra y se evitan las compras innecesarias.
- 4 Iniciar la compra por los productos no perecederos, seguir por los frescos y acabar por los refrigerados y congelados.
- 5 Leer las etiquetas para hacer una mejor selección de los productos.
- 6 Verificar la información nutricional de la etiqueta. Dicha información es muy útil para evaluar la calidad del producto.
- 7 Verificar las fechas de consumo preferente o de caducidad de los alimentos.
- 8 Comprobar que el envase o envoltorio está en perfectas condiciones.

CÓMO EVITAR LAS TENTACIONES

Si siente tentaciones por picotear comida o tomar algo "dulce" en cualquier momento del día, procure enfrentarse a estas situaciones utilizando algunas de las siguientes normas:

- Siga la regla de los **cinco minutos**. Espere 5 minutos y normalmente el deseo inminente se le pasará. Distraerse telefoneando, leyendo o charlando le ayudará a pasar este tiempo.



- Táctica de la **"confrontación"**. Debe ser capaz de pensar ¿pero cómo soy capaz de comer un helado o un chocolate, con lo que me cuesta perder los kilos? ¿Es que el antojo va a poder más que yo? ¿yo soy el responsable de mi vida y de mi peso!

- Si las maniobras de distracción o enfrentamiento no le sirven, pruebe tomar algo con pocas calorías:



- ✓ Para empezar beba un vaso grande de agua. El agua no engorda. Le hinchará el estómago y le calmará el hambre.

- ✓ A menudo las bebidas calientes (infusiones, caldos) son más reconfortantes para conseguir este efecto de saciedad.



- ✓ Zumos de fruta o de tomate.

- ✓ Bebidas bajas en calorías o light.

- ✓ Chicles o caramelos sin azúcar.

- ✓ Si tiene necesidad de masticar algo, pruebe con palitos de zanahoria, de apio (solo o con algo de yogur). También la manzana tiene un poder de saciedad importante.



- ✓ Pepinillos o cebolletas en vinagre.

- ✓ De cualquier modo procure picotear antes de la comida; de esa forma tendrá menos hambre a la hora de la comida o la cena. Si picotea después sólo servirá para añadir más calorías.



NORMAS PARA SERVIR Y PREPARAR LAS COMIDAS

Cuanto menos piense en la comida y menos la vea, más fácil le será controlar su apetito. Atienda a las siguientes sugerencias:

- **Esconda los alimentos ricos en calorías.** Lo ideal es no comprar alimentos muy calóricos para no caer en la tentación, pero si en su casa dispone de este tipo de productos procure ponerlos donde no los pueda ver.



- **Tenga a mano tentempiés más saludables.** Cuando tenga algún impulso tenga preparados alimentos bajos en calorías: zanahorias, apio, manzana, zumo de tomate.



- **Racione las comidas.** Prepare con antelación la comida, divídala en raciones y congele éstas en recipientes individuales. Cuando vaya a comer descongele una ración y así no se verá tentado a repetir. Lo mismo debe hacer con los restos de comida: congélelos o tírelós, pero no se lo coma todo a la fuerza "para que no sobre".



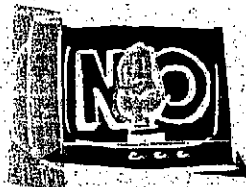
- **No ponga las bandejas de comida en la mesa.** Procure servirse su ración de comida y retire la bandeja de la mesa. Si las fuentes de comida se encuentran en la cocina o en otra habitación, tendrá tiempo para reflexionar si quiere comer más.



- **Sírvase y coma una ración cada vez.** Cuando sienta la necesidad de repetir espere cinco minutos antes de volver a comer o tómese un vaso grande de agua. Seguramente se le pasarán las ganas.



- **Evite ser usted quien prepara y sirve la comida.** Intente que los demás miembros de su familia participen en las tareas de preparar los desayunos, meriendas, de servir o recoger la mesa.



- **No coma mientras ve la televisión.** Ver la televisión mientras come es una manera de ingerir de forma incontrolada mayor cantidad de alimentos.



- **Coma despacio.** Las señales de saciedad que se producen en el estómago tardan unos 20 a 30 minutos desde que se ha comenzado a comer. Si usted come muy deprisa podrá tomar mucha cantidad de alimentos antes de que a su cerebro le lleguen esas señales de saciedad. Al contrario, si va comiendo lentamente, dejando descansar el tenedor en el plato después de cada bocado, podrá tomar justo la cantidad necesaria de comida y no pasar hambre porque transcurridos 30 minutos ya estará lleno.

Alimentos recomendados para una alimentación baja en grasa

	RECOMENDADOS (Diario)	CON MODERACION (2-3 veces/semana)	LIMITADOS (Excepcional)
LACTEOS HUEVOS	Lácteos semi o desnatados Petit suisse bajos en grasa Mousse Queso desnatado Clara huevo	Lácteos enteros	Mantequilla, crema de leche Quesos curados o semicurados Quesos de untar Tartas de queso Helados
CEREALES	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas, sémola, tapioca. Cereales de desayuno sin azúcar	Pan de molde, biscotes, colines.	Bollería industrial, galletas dulces o saladas, croissant, ensalmada. Churros
FRUTAS VERDURAS LEGUMBRES	Fruta fresca Todas las verduras y ensaladas Patatas cocidas o asadas Legumbres en ensalada o estofadas	Aceitunas Aguacate Patatas fritas caseras Dátiles, higos secos, ciruelas secas, pasas.	Patatas chips Patatas prefritas congeladas
FRUTOS SECOS		Frutos secos	Coco Mantequilla de cacahuete
PESCADOS Y MARISCOS	Pescado blanco. Pescado azul, fresco o en conserva al natural Moluscos y marisco en general	Conservas de pescado en aceite Bacalao salado, anguila Ahumados	Caviar, huevas de pescado, mojama. Precocinados con aceites hidrogenados.
CÁRNES	Pollo, pavo, conejo, ternera y cerdo magro, venado, caza Jamón serrano magro Jamón cocido bajo en grasa Embutidos de pavo	Vaca, buey Hamburguesas magras de vacuno o pollo.	Cerdo graso, cordero, gallina. Salchichas, bacon, patés. Carne picada grasa Embutidos en general Visceras y despojos Pato, ganso
ACEITES Y GRASAS	Aceites de oliva, girasol, maíz y soja Mayonesa baja en calorías Margarina baja en calorías	Margarinas vegetales Aceite de cacahuete	Margarinas animales, mantequilla, manteca, sebo, tocino. Aceites de palma, coco y palmiste Aceites hidrogenados Grasas vegetales, sin especificar origen
POSTRES REPOSTERIA	Sorbetes y gelatinas sin azúcar Mermeladas "light"	Mermeladas, jaleas, miel, azúcar, caramelos. Frutas en almibar	Chocolates y sucedáneos. Cremas de cacao de untar Snacks (ganchitos, cortezas, palomitas maíz, fritos...) Tartas comerciales, hojaldre Mantecados, polvorones, turrón, mazapán
ESPECIAS SALSAS	Sofritos caseros, todas las hierbas y especias, limón, vinagre Caldos y sopas desgrasadas	Mayonesa normal Besamel	Cremas y sopas de sobre o en conserva Salsas confeccionadas con nata, crema, leche o grasas animales
BEBIDAS	Agua, gaseosa, soda, infusiones, malta Zumos de fruta o tomate Refrescos "light"	Cacao soluble Vino, cerveza, cava brut Mosto	Refrescos azucarados Cavas dulces, licores Bebidas alcohólicas destiladas

Consejos generales para reducir las grasas a la hora de cocinar

- **Retire toda la grasa visible de las carnes** y la piel del pollo antes de cocinarlos. Si lo desea puede marinar la carne con especias o hierbas aromáticas.

- **Utilice formas de cocinado sencillo**, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas...

- El empleo de **ollas a presión ultrarrápidas** permite cocinar con poca agua. Así se preservan todas las propiedades de los alimentos. Lo mismo sucede si utiliza la cocción al vapor.

- **Utilice papel de aluminio para cocinar carnes y pescados.** Esta forma de envolver los alimentos (también denominada en "papillote") permiten que se cocinen en su propio jugo. Para añadir más sabor puede ponerles encima verduras troceadas, especias, hierbas aromáticas o rociarlos con un poco de caldo o vino.

- **Cuando haga estofados, prepárelos con antelación.** Déjelos enfriar en la nevera y retire la capa de grasa con una cuchara o una espátula.

- **Si necesita utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado**, rebajado con zumo de limón. También puede probar con salsa de soja, añadiéndole alguna especia o hierba aromática.

- **Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano.** En la preparación de la salsa besamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.

- En la confección de **platos que requieran salsa mayonesa**, seleccione las que son bajas en calorías.

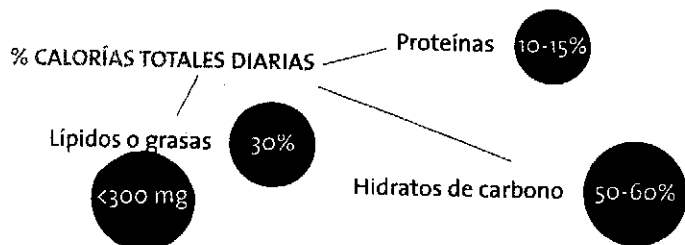
- **No compre salsas comerciales** porque suelen contener grasas ocultas. La mejor salsa sigue siendo la salsa de tomate natural, que se puede hacer sin aceite a fuego lento y añadiéndole algunas hierbas aromáticas, como orégano, menta o tomillo.



Pautas para una ALIMENTACIÓN sana y equilibrada

La dieta tiene una gran influencia en la salud. Una alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona y de su estilo de vida, y que garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutricional, de salud y bienestar.

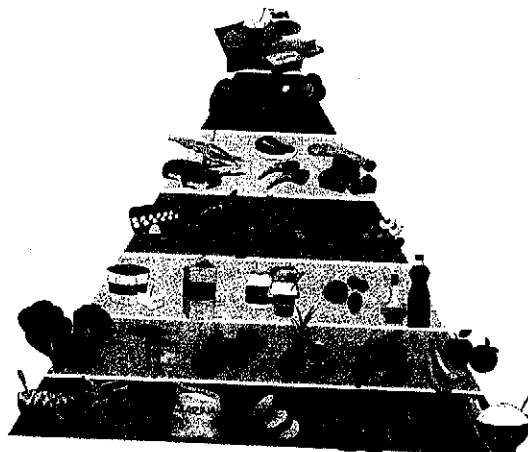
La recomendación en cuanto al aporte de energía por parte de los macronutrientes es:



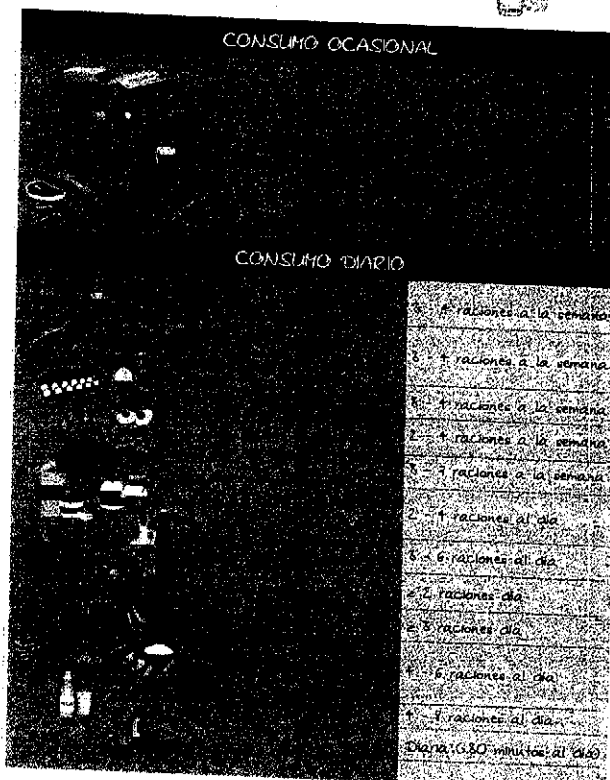
Colesterol
No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo, por ello la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incluir en nuestra dieta diaria y semanal una amplia variedad de alimentos.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



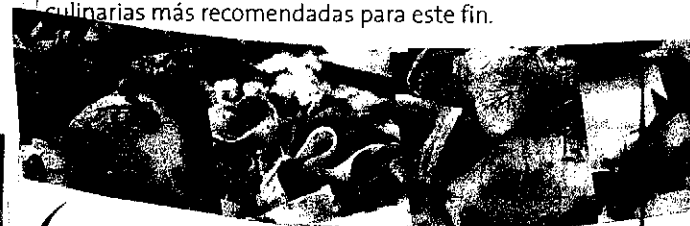
Actividad física moderada diaria
4 a 8 vasos de agua al día



Pyramide y Recomendaciones para una Alimentación Equilibrada, revisadas por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

MÉTODOS DE COCINADO SALUDABLES

En una alimentación saludable se han de vigilar tanto los alimentos que se incluyen como el modo de prepararlos. La elección de una u otra técnica hará que varíen tanto la cantidad de vitaminas y minerales así como el valor energético que aportan en la dieta. Los métodos de cocinado más adecuados para una dieta baja en grasas son aquellos que minimizan la cantidad de grasa total en el alimento. El horno, la cocción al vapor, el estofado, la olla a presión, el microondas, la plancha y el salteado son las técnicas culinarias más recomendadas para este fin.



DECÁLOGO ALIMENTACION SALUDABLE

1. Incluye **todos los grupos** de alimentos, cuidando la frecuencia y la cantidad de consumo.
2. Toma todos los días al menos **3 raciones de frutas y 2 de verduras**.
3. **Vigila el volumen de los platos** y procura que las verduras ocupe la mayor parte de los mismos.
4. Elige el **agua** en lugar de refrescos azucarados, asegúrate que tomas entre **1,5 y 2 litros/día**.
5. Consume alimentos ricos en **hidratos de carbono complejos**, prefiriendo las variedades integrales.
6. Reparte la comida diaria en **4 ó 5 tomas**. Come despacio, sentado y mastica bien los alimentos.
7. Cocina y condimenta los alimentos con **aceite de oliva**, minimiza el consumo de sal añadiendo especias para dar sabor a los platos.
8. Haz **ejercicio regularmente**.
9. Opta por postres a base de **frutas frescas y lácteos desnatados**.
10. Reduce el consumo de alimentos fritos o rebozados, eligiendo **métodos de cocinado sencillos**: horno, plancha.