

NUTRICION Y SALUD

Pequeños consejos, grandes cambios para proponerse en 2011

El mes de Marzo marca el comienzo del año lectivo y laboral, muchas veces las vacaciones no nos han alcanzado para reponer energía y sentimos que todo vuelve a hacerse cuesta arriba. A continuación unos tips saludables para intentar revertir esta sensación:

1. Desayunar algo siempre, es fundamental que comiences el día con una buena cuota de energía, algo de fibras y de proteínas y si es posible algunas semillas y frutas secas, pura fuente de antioxidantes naturales.

2. No intentes hacer dietas muy estrictas. La restricción severa inevitablemente conduce al fracaso. La mejor decisión es comer alimentos reales en cantidades moderadas. Mantenerse alejado de los envasados y de la comida chatarra.

3. Reconocer el impacto que tiene el estrés en la vida cotidiana. Para paliarlo, es bueno realizar actividad física o cualquier actividad que te sea placentera. El estrés no siempre es evitable, pero sí puede controlarse la forma como reaccionamos cuando aparece. El doctor Jason Block, investigador especializado en Obesidad de la Facultad de Medicina de Harvard, sugiere no "calmarlo" con grasas y azúcares como snacks o fast food.

4. Fijarse un objetivo y tratar de acercarse a éste. De a uno por vez: por ejemplo, bajar un 10 % del peso corporal en 4-5 meses, lograr caminar 30 minutos seguidos, etc.

5. Aumentar el ritmo de las caminatas. Ayuda a controlar el peso. También hacen bien los paseos en bicicleta.

6. Sostener una buena postura al trabajar frente a la PC. Y levantarse cada 20-30 minutos para estirar los músculos.

7. Ser participante activo en tu propia salud. Una gran parte de las enfermedades del siglo XXI responden a fenómenos medioambientales (como el sedentarismo, los malos hábitos nutricionales), y por tanto debemos ser conscientes a la hora de afrontarlos.

8. Hacer pequeños cambios en la alimentación habitual, como cambiar crema por leche en el café, leche descremada por entera, reemplazar el consumo de verduras en lata por frescas, etc.

9. Comer en familia al menos una vez al día y con la TV apagada, para alimentarse mejor y prestar atención al otro.

10. Tomarse tiempo para descansar. Un buen reposo es fundamental para afrontar con ganas y energía las exigencias de cada nuevo día.

Lic. Walter L. Dzurovcin