

A warm, yellow-toned photograph of a woman smiling and holding a bowl of fresh salad. She is also giving a thumbs-up gesture with her other hand. The background is softly blurred.

¿Es posible **disfrutar
comiendo** mientras sigues
una **vida saludable?**

Three overlapping geometric shapes: a blue parallelogram on the left, a dark grey parallelogram in the middle, and a white parallelogram on the right, all with blue outlines.

tot!
MAGAZINE

tot!

¿Es posible disfrutar comiendo mientras sigues una vida saludable?

1a Edició Julio 2019

TOT MAGAZINE®

Reservats tots els drets. Cap part d'aquesta publicació pot ser reproduïda sense el permís per escrit del titular del copyright.

Editat per: ContenidosClick.es

- 
- 05 ¿Es posible disfrutar comiendo mientras sigues una vida saludable?**
 - 07 Los sabores en la alimentación**
 - 09 La importancia de la motivación a la hora de cuidarse**
 - 11 Hacer dieta ya no funciona**
 - 13 Cómo disfrutar de comidas que no te gustan**
 - 15 Conocer los alimentos para una alimentación sana**
 - 17 Alimentos sabrosos y saludables**



tot!

MAGAZINE

¿Es posible disfrutar comiendo mientras sigues una vida saludable?

Uno de los sueños de toda persona es comer de todo sin coger peso. Estar a dieta parece que siempre implica tener que consumir los alimentos que menos agradan a nuestro paladar. Sin embargo, disfrutar comiendo y llevar una vida saludable, también es posible. Todo es cuestión de una buena educación alimentaria, así como de unos pequeños cambios mentales. Te presentamos nuestra guía especial para disfrutar de la comida y cuidar tu salud.



Los sabores en la alimentación

La vista y el gusto son los sentidos que más afectan a nuestra manera de comer. Solemos tener una mayor tendencia a consumir aquellos alimentos con un aspecto y sabor agradables.

El sabor se define como la percepción de las características de todo alimento al entrar en contacto con la boca, y percibido por los sentidos tanto del gusto como del olfato. De hecho, el sabor está compuesto de:

- El gusto: es la sensación que perciben las papilas gustativas, ubicadas en lengua y paladar. Los seres humanos podemos llegar a distinguir entre dulce, salado, amargo y ácido.
- El aroma: consiste en la percepción de los diferentes componentes volátiles que forman los alimentos y que percibimos por medio del olfato.
- El sabor: es la sensación bucal que incluye todos los estímulos que se llegan a sentir en la degustación de un alimento.

El error de la sociedad actual es alimentarse teniendo como principal objetivo satisfacer una necesidad placentera al paladar, en lugar de tener como meta una nutrición saludable. Asimismo, la falta de información relacionada con el valor nutricional de los diferentes alimentos, conduce a la incapacidad de disfrutar comiendo.

No obstante, con unos pequeños ajustes se puede cuidar la salud al tiempo que nos deleitamos ante un plato saludable.



La importancia de la motivación a la hora de cuidarse

Una vida saludable implica un cambio total de mentalidad. Lo primero que tienes que pensar es en un objetivo real y duradero en el tiempo. Muchas personas cometen el error de querer llevar una vida sana simplemente para lucir cuerpo en verano. Con esa meta lo único que lograrán es volver a su rutina alimentaria de siempre. Llena de productos ricos, pero poco sanos.

Si quieres aprender a disfrutar comiendo tu objetivo ha de ser más bien “quiero aprender a comer bien para mejorar mi salud y vivir más años”. Este deseo implica un mayor compromiso en el tiempo. Una apuesta por tu bienestar, así como por el conocimiento de una alimentación mucho más saludable. No te vamos a engañar. Se trata de un reto difícil, pero no imposible. Por esta razón, vamos a hablar de la motivación durante este proceso de cambio.

Si los alimentos son la energía para el cuerpo, tu motivación es la gasolina para tu cerebro. Al igual que entrenamos el cuerpo en el gimnasio, es importante además educar la mente. La motivación para poder disfrutar comiendo alimentos sanos es como una montaña rusa. Unos días estará en la zona más elevada y otros, en la zona más baja. No te agobies. Con un poco de constancia verás como esa montaña rusa se va equilibrando poco a poco.

Para reforzar tu motivación diaria te aconsejamos que:

- Te comprometas a realizar pequeñas metas diarias.
- Apunta en un papel todos tus logros, así como dificultades.

- Socializa con personas que sigan una dieta saludable y sean capaces de disfrutar de ella. Aprende de su experiencia.
- Coloca frases motivadoras en la nevera.
- Visualízate consiguiendo tus objetivos y celebrándolos.
- No te castigues por tus pequeños fracasos. Un mal día lo puede tener cualquiera. Eso sí. No te rindas nunca.
- Cada día al levantarte y cada noche al acostarte repite el siguiente mantra: “estoy orgulloso de mí”.



Hacer dieta ya no funciona

A esta conclusión han llegado la gran mayoría de los profesionales de la nutrición. El objetivo no es otro que lograr cambiar tus hábitos de vida. Para ello, una de las ideas que tienes que eliminar tu cabeza es que cuidarse supone pasar hambre. No es cierto. Puede que pases ganas de comer alimentos ricos, pero jamás pasarás hambre. Por suerte, nuestro planeta tiene una cantidad de productos naturales muy variados y saludables. Aquellos que han conseguido disfrutar de la comida comiendo sano reconocen que han logrado perder peso sin apenas darse cuenta y sin esfuerzo.

Asimismo, es importante saber que las prohibiciones tampoco funcionan. Si te apetece chocolate lo puedes comer, solo que reduciendo la cantidad. Si antes te comerías una tableta entera, ahora puedes tomar un trocito. Prohibir alimentos solo ayuda a incrementar nuestro deseo hacia él. Ten en cuenta que cuando tu cerebro se sienta satisfecho no te pedirá más dulce. Dale tiempo y saborea ese pequeño trozo tan delicioso. Habrás conseguido disfrutar de la comida mientras cuidas de tu salud.

Y es que no hay alimentos malos, salvo que tengas alguna clase de enfermedad. Lo malo es el abuso que hacemos de ellos. Igual que no es bueno para la salud alimentarse solo de vegetales, tampoco lo es comer solamente aquello que agrada al paladar.

En cuestiones de salud nutricional se ha llevado a cabo un estudio sobre la importancia de darse un capricho una vez a la semana. Se trata de una "comida trampa" mediante la cual podemos satisfacer nuestro sentido del gusto. Este hecho produce un efecto psicológico sobre nuestro cerebro que nos ayuda a con-

tinuar nuestro esfuerzo por un cambio de hábitos con la comida. Saber que no estamos anclados a una alimentación insípida y que podemos tomarnos pequeñas licencias te enseñará a comer adecuadamente.

Por otro lado, las personas que siguen dietas muy severas activan su metabolismo con esta pequeña trampa una vez a la semana. Además, este tipo de dietas incrementan la producción de hormonas, como la grelina. Una sustancia que, controlada por medio de esta pequeña licencia, impide que se genere una sensación de hambre atroz.



Cómo disfrutar de comidas que no te gustan

No es la primera ni la última vez que una persona a la que no le gustaban las verduras se vuelve vegetariana. ¿Cómo ha logrado disfrutar de esta clase de alimentos si antes no los podía ni ver? Todo es cuestión de educación y entrenamiento de nuestro paladar. Tal es así, que algunas personas aseguran que no comen determinados alimentos que ni tan siquiera han probado y, por lo tanto, no saben si les gustan o no.

Por suerte nuestro paladar va madurando con la edad. Con el paso del tiempo las personas nos vemos obligadas a comer más sano y a introducir gran variedad de alimentos en nuestra dieta.

Estos son algunos trucos para empezar a disfrutar comiendo alimentos sanos:

- Oculta el sabor: haz la mejor receta que puedas encontrar con dicho ingrediente que tanto te disgusta. Córtalo en pequeños trozos e inclúyelo en tu receta. Comer sano no significa tener que comer todo hervido o crudo.
- Cuida el aspecto del plato: muchas personas comen con la vista sin saber que se están perdiendo verdaderos manjares. Esto suele ocurrir con las comidas exóticas de países donde, por ejemplo, es típico comer insectos. Nosotros los rechazamos por su aspecto, pero jamás los hemos probado. Entonces, ¿cómo podemos saber si nos gustan o no? Cuida el aspecto de tus platos y hazlos lo más apetecibles que puedas, a pesar de que tengan ingredientes que no te agraden demasiado.

- Bebe antes y después: para ir acostumbrándote poco a poco al sabor, puedes beber un poco de agua antes del primer bocado y al final del mismo. De esta manera, el golpe gustativo no será tan brusco.
- Trabaja tu olfato: recuerda que parte de la sensación del gusto proviene del olfato. Respira antes de tomar ese bocado que no te gusta y evita inhalar o exhalar mientras lo masticas y tragas.
- Apúntate a los maridajes de sabores: muchos alimentos vegetales combinan perfectamente con recetas dulces. Por ejemplo, si no te gustan las zanahorias prueba a hacer un pastel de zanahoria. Poco a poco, te irás acostumbrando a su sabor y estarás disfrutando de un pastel casero mucho más sano que si fuera de azúcar o chocolate.
- Condimenta tus comidas: el ajo, la sal y las diferentes especias pueden darle un toque muy especial a ese alimento que no te gusta. Es cuestión de ir probando.
- Utiliza los trampantojos: en términos culinarios este concepto hace referencia a toda clase de platos con un aspecto muy diferente con respecto al de su sabor real. Por ejemplo, puedes preparar un falso perrito caliente hecho solamente con verduras.

En definitiva, todo consiste en una especie de entrenamiento para que tu paladar se vaya acostumbrando a esos sabores a los que no ha tenido acceso hasta ahora. No tires la toalla. Si lo intentas una vez y no da resultado, sigue probando. El paso de los días irá educando tu paladar y de repente te darás cuenta de que estás empezando a disfrutar de alimentos que antes evitabas comer por todos los medios. Sac a al chef que llevas dentro y te sorprenderá la gama de sabores con los que puedes deleitarte en tus comidas. Y todo ello, cuidando de tu salud.

Conocer los alimentos para una alimentación sana

Otro punto importante muy útil para disfrutar de una vida saludable es conocer los alimentos. Esta falta de información hace que nos decantemos por una dieta cómoda, en lugar de por una alimentación más beneficiosa para la salud. Por suerte, cada vez son más las personas que se interesan por conocer las bases de una nutrición sana.

Hace unos años, tan solo nos preocupábamos por el contenido calórico de los alimentos. Comparábamos etiquetas, pensábamos los alimentos, etc. Sin embargo, y con el paso del tiempo, se ha llegado a demostrar la importancia de ingerir algo más que calorías. Porque no es lo mismo comer 2.200 kcal diarias de azúcares, que de alimentos ricos en nutrientes esenciales.

Para ello, se ha desarrollado la conocida como “tabla de alimentos”. Una manera de observar toda la información nutricional de cada alimento, a través de sus cinco nutrientes esenciales. Es decir, aquellos nutrientes que nuestro cuerpo no es capaz de producir por sí mismo. Estos son:

- **Carbohidratos:** son la gasolina del organismo. Si no tomamos carbohidratos en nuestra dieta, nos sentimos débiles. Su función es la de dotar a las células, el cerebro y la sangre de la energía necesaria para su correcto funcionamiento. Por este motivo, es fundamental realizar un consumo adecuado de verduras, pasta, arroz y fruta. Carbohidratos de asimilación lenta que no aportan un exceso de azúcar en el cuerpo.

- **Grasas:** los ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6 son parte fundamental para la composición del organismo, así como barrera protectora frente a determinadas enfermedades. Asimismo, sirven para potenciar la masa muscular y disminuir la grasa perjudicial del cuerpo. Estos ácidos grasos se encuentran principalmente en los frutos secos, el pescado, el marisco y los aceites vegetales.
- **Proteínas:** son otro de los nutrientes esenciales recogido por la tabla de alimentos. Las proteínas se encargan de regular la función de los tejidos, producir células nuevas, así como crear hormonas y enzimas. Por otro lado, también son imprescindibles para el correcto funcionamiento del sistema inmune. Puedes encontrar fuente de proteínas en las carnes, huevos, pescados, lácteos, legumbres y frutos secos.



- **Vitaminas y minerales:** en esta tabla de alimentos no podemos olvidarnos de la importancia de las vitaminas y minerales para una dieta sana. El ácido fólico, las vitaminas A, B6, B12, C, D, E y K, así como el azufre, el bromo, el calcio, el sodio, el zinc, el fósforo, el hierro o el magnesio son elementos esenciales. Si se produce un desequilibrio o una deficiencia en cualquiera de ellas podrían producirse determinadas enfermedades o deformidades fetales. Lo ideal es ingerir todas estas vitaminas y minerales por medio de nuestra dieta y, en casos excepcionales, a través de suplementos alimenticios.
- **Agua:** aunque muchos no lo consideran un alimento, sin el agua no se podrían realizar los procesos del organismo. Una buena hidratación favorece el transporte de nutrientes y promueve el buen funcionamiento de la digestión, la circulación y la eliminación de toxinas. Por este motivo, siempre se recomienda la toma de unos 8 vasos de agua al día, a fin de asegurar el correcto funcionamiento del organismo.

Como habrás podido observar, una dieta va mucho más allá de la contabilidad de calorías. Esto nos permite disfrutar de alimentos que antes no tendríamos en cuenta, pero que son importantes para el mantenimiento de una buena salud.



Alimentos sabrosos y saludables

Si bien el placer al paladar es uno de los principales motores de la alimentación ¿es posible disfrutar comiendo alimentos sanos? La respuesta es sí. A continuación, te vamos a mostrar la lista de aquellos alimentos que son sabrosos y que además, tienen un alto valor nutricional. ¿Estás preparado?

1. **Manzana:** comer una manzana al día es uno de los hábitos más saludables que puedes adquirir. Excelente fuente de antioxidantes, ideales para combatir los radicales libres, culpables del envejecimiento y de algunas enfermedades. Las manzanas reducen el colesterol, así como el riesgo de sufrir un ictus. Esta fruta es deliciosa tanto en crudo, como en ensaladas o pasteles.
2. **Almendras:** son las grandes aliadas de nuestro corazón. Las almendras son el segundo alimento más saludable. Su alto contenido en magnesio, hierro, vitamina E, calcio, fósforo, fibra y riboflavina las convierte en un alimento perfecto para rebajar los niveles de colesterol, así como disminuir el apetito. Todo ello, sin aumentar tu peso.
3. **Arándanos:** un alimento muy importante en la prevención de determinadas enfermedades como la hipertensión. Los arándanos son fuente de fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Se recomienda su consumo al menos tres veces por semana.

4. Aguacate: otro alimento de lo más sabroso que deberías incluir en tu dieta. No te preocupes por su alto contenido en grasa, ya que el 75% de las calorías del aguacate provienen de grasas saludables y muy necesarias para tu organismo. De hecho, su consumo habitual consigue reducir los niveles altos de colesterol. Además, estamos ante un potente anticancerígeno.
5. El pescado azul: ¿quién renuncia a un buen bonito o a unas sardinas frescas? El pescado azul posee un alto contenido en ácidos grasos esenciales, muy beneficiosos para la salud del sistema nervioso y el corazón. Por otro lado, son una rica fuente de vitaminas A y D.



6. Canela: procedente de China, la canela ha llegado a colonizar las cocinas de todo el mundo. Su utilización tanto en postres como en platos salados ayuda a metabolizar la glucosa, un aspecto muy importante para los que padecen diabetes. Además, su sabor es muy agradable.
7. Kiwi: si quieres inyectarte un chute de vitamina C, elige el kiwi. Contiene el doble de vitamina C que la naranja y ayuda al cuerpo a defenderse de las agresiones externas. Por otro lado, su alto contenido en fibra es perfecto para las dietas de adelgazamiento, así como para el estreñimiento en mujeres embarazadas.
8. Nueces: un pequeño aporte de este fruto seco a tu dieta y lograrás rebajar la grasa abdominal, acelerar el metabolismo, equilibrar el colesterol y reducir tu presión arterial. Un fruto seco de lo más completo si se consume en pequeñas proporciones.
9. Lácteos: un alimento fundamental a lo largo de la vida de toda persona. No importa que seas intolerante a la lactosa. Hoy día, puedes encontrar diferentes tipos y variedades que te permiten disfrutar de todo su valor nutricional. Ya no tienes excusa.
10. Las especias: da ese toque personal y sabroso a todos tus platos por medio del uso de especias. Provenientes de Asia, ya en la antigüedad se les atribuían propiedades mágicas y curativas. No solo potencian los sabores y enriquecen la comida, sino que además aportan minerales esenciales y vitaminas. Eso sí. Procura evitar las especias picantes, ya que irritan la mucosa gástrica.

11. Tomate: un imprescindible en tu nevera. El tomate disminuye el riesgo de padecer cáncer de próstata, así como enfermedades de tipo vascular. Su consumo es mejor realizarlo en crudo, ya que mantiene intactos todos sus nutrientes. Sin embargo, si te gusta la salsa de tomate, te recomendamos que la prepares de manera natural.
12. Café: estamos ante una de las bebidas más antiguas en la historia de la humanidad. La cafeína estimula y activa el organismo, mejora la memoria y eleva nuestro rendimiento. De hecho, algunos estudios han revelado que su moderado consumo reduce el riesgo de padecer Alzheimer y Parkinson.
13. Cacao: ¿quién dijo que el chocolate no forma parte de una dieta sana? El cacao puro desgrasado ayuda a mejorar la tensión arterial, favorece el estado de ánimo y aporta alto contenido en magnesio. Que nadie te amargue por comer un dulce.
14. Sal yodada: no es necesario que hagas de tu dieta una rutina sosa y sin sabor. La sal yodada es una buena alternativa para sazonar tus platos. Evita la deficiencia de yodo, al tiempo que previene el retraso del crecimiento y favorece el desarrollo intelectual.
15. Jamón serrano: sí, has leído bien. El jamón serrano posee ácido oleico monoinsaturado. Un tipo de grasa con un valor energético inferior al de otra clase de embutidos. Asimismo, esta joya ibérica es rica en proteínas.
16. Ajo: una manera inteligente de cocinar es añadiendo ajo a tus platos. Estamos ante uno de los alimentos más sanos del mundo. Protege del cáncer, así como actúa como antibiótico y antiinflamatorio. Además, está riquísimo.

17. Aceite de oliva virgen: un imprescindible dentro de nuestra premiada dieta mediterránea. Su secreto se encuentra en el alto contenido de vitamina E y antioxidantes del grupo de los polifenoles. Sus propiedades se centran en la prevención de la arteriosclerosis, el desarrollo del cerebro y el aumento de la memoria.
18. Vino tinto: el consumo moderado de este elixir tan nuestro, es beneficioso para la salud. Los polifenoles que se hallan en la uva y que pasan al vino por medio de la fermentación, previenen el envejecimiento prematuro, reducen el colesterol y minimizan el riesgo de padecer tumores y cardiopatías. Todo ello, aumentando la sensación de placer en las comidas.

Como puedes ver se puede disfrutar comiendo mientras sigues una vida saludable. Todo es cuestión de un cambio de mentalidad, así como de un conocimiento mucho más profundo de los alimentos y su valor nutricional.



tot!

MAGAZINE

Tel: +376 876 555 • totmagazine@assegur.com

www.totmagazine.com

tot!
MAGAZINE