

SABIAS QUE...

¡COMER SANAMENTE NO ES DIFÍCIL!

Por Wanda Jeanty, MD, MS, HC



Hace una semana estuve en un evento y me encontré con un viejo conocido. Mientras hablábamos, reconocí a otra mujer que acababa de conocer en un evento anterior. La conversación se tornó hacia la comida y ella exclamó: "Comer sano es tan difícil!" Respondí rápidamente: "Realmente no lo es". Pero lo que debería haber agregado es que es una elección.

Factores externos e internos pueden dificultar nuestra elección, pero no nos impiden hacer una. Somos bombardeados diariamente por los anuncios de alimentos de diferentes plataformas de medios de comunicación, ya sea social o de televisión. Y con nuestras vidas ocupadas, luchamos con la gestión del tiempo. Por lo tanto, algunos de nosotros terminan buscando el camino de menor resistencia cuando se trata de alimentos; la conveniencia.

Los restaurantes de comida rápida, la comida en las máquinas expendedoras, los alimentos procesados y los malos hábitos nutricionales heredados de los padres (sin juicio, sólo un hecho) forman estos factores externos. ¿Qué pasa con los internos (estoy excluyendo cualquier condición médica aquí)? Por ejemplo, el estrés puede resultar en que uno coma una bolsa de patatas fritas. Además, desencadenantes emocionales como la depresión o los traumas sin resolver se convierten en un hábito poco saludable de llegar a la comida como nuestro mecanismo de afrontamiento.

Sin embargo, también tenemos que considerar la expresión "elefante en la habitación": uno mismo. Al hablar con los individuos, algunos dicen "sé qué hacer, pero no lo hago". Otros dirán "Sé que comer sano es importante, pero no sé cómo vivir un estilo de vida saludable". Estas declaraciones son el resultado de una mentalidad que puede nublar la verdad; lo sabemos, pero elegimos otra cosa. Después de todo, ¿es realmente difícil comer saludablemente? Antes de responder a esa pregunta, vamos a hacer una pausa y hacer frente a nuestra realidad actual: los costos del seguro de salud se están disparando, muchas enfermedades crónicas están vinculados a la mala nutrición, y los fabricantes de alimentos están creando sabores que nos enganchan a lo que puede gustar: azúcar o sal.

Muchos de nosotros vivimos en la negación de nuestro estado de salud. Mientras no tengamos ningún síntoma, creemos que estamos "bien". Recuerde, algunas enfermedades

crónicas no surgen de la nada; algunos son el resultado de descuidar nuestra salud. Cuando ocurren los síntomas, algunos de nosotros acudimos a nuestro médico para que nos diga (en algunos casos) que nuestra dieta necesita cambiar. ¿Que hacemos entonces?

Para responder a la pregunta de si comer sano es difícil, tenemos que ser honestos con nosotros mismos. ¿Es realmente difícil elegir cocinar comida real en lugar de tomar algunos alimentos procesados con alto contenido de azúcar y sal (si no sabes cómo cocinar, aprende; tu bolsillo te lo agradecerá)?

Por lo menos, al comer comida real, tenemos control sobre la cantidad de azúcar y sal y el número de ingredientes que se agregan. ¿Es realmente difícil limitar el número de veces que comemos fuera de casa (pero si lo hace, ordene con su salud en mente)? ¿Es realmente difícil planear comidas para la semana? Pronto crearás un hábito y te sentirás mejor. Estos son algunos de los consejos que se pueden implementar si elegimos y nos comprometemos a un estilo de vida saludable.

A medida que nos acercamos a la temporada de fiestas, es un hecho que la mayoría de la gente ganará alrededor de 7-10 libras antes de que finalice el año. Por lo tanto, ¿se tomará un momento para reevaluar el valor que usted pone en su salud? Sí, el cambio es difícil, pero no imposible. Incluso si falla, a medida que continúa hacia la incorporación de opciones saludables, va a crear hábitos saludables y no restricciones.