

## ¿Qué significa comer sano?

Alimentarse, además de ser una de las necesidades básicas del ser humano, constituye una de las actividades familiares y sociales más importantes. En la selección de los alimentos y la organización de las comidas influyen la historia, la cultura y el medio ambiente, además del gusto y las preferencias individuales.

Comer sano significa ingerir, en forma moderada, alimentos variados que proporcionen un equilibrio de nutrientes. Es importante elegir alimentos de origen vegetal, como cereales, legumbres, hortalizas y frutas, lácteos preferentemente descremados y carnes magras. Asimismo, se debe controlar el consumo de aquellos que contienen un alto nivel de grasas, azúcar y sal.

Muchas veces, la información escasa o errónea, la falta de tiempo y los malos hábitos pueden hacer que nuestra alimentación no sea la adecuada, propiciando así la aparición de enfermedades. Para evitarlo, es necesario incorporar hábitos saludables como los siguientes:

- Comer despacio: el cerebro recibirá tanto señales químicas como visuales del hecho de estar comiendo y esto servirá para comer menos y digerir mejor.
- Comer 4 a 5 veces por día: las colaciones son útiles para evitar llegar con hambre a las comidas. Además, generan una modificación favorable de la respuesta metabólica.
- Evitar comer entre las comidas principales y las colaciones: esta costumbre fomenta la pérdida del control de lo que se ingiere. Además, suelen elegirse alimentos con alto contenido de grasa, de sal o de azúcares refinados, no propicios para el organismo.

- No comer sin hambre: hay situaciones en las que por no desperdiciar la comida se ingieren alimentos innecesariamente. Por eso es recomendable utilizar métodos de conservación o disminuir la cantidad de lo que se cocina.
- No comer por ansiedad: suele elegirse comida no muy saludable que, por lo general, no se disfruta y que no es beneficiosa para el bienestar propio.
- Seleccionar: comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida. **Hay seis grupos de nutrientes básicos que necesita el organismo: agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.** Para obtener una dieta equilibrada, deben combinarse los alimentos según los nutrientes que contengan.
- Tomar abundante líquido, al menos dos litros por día: evitar el consumo de gaseosas y bebidas artificiales, optando por agua y jugos naturales.

Además de la buena alimentación, es importante realizar actividad física regular, por ejemplo, caminar, andar en bicicleta o correr de 30 a 45 minutos, tres veces por semana. El ejercicio beneficia al estado del cuerpo e incluso al estado anímico. También contribuye a disminuir la presión arterial y a eliminar grasas; aumenta la capacidad pulmonar, la tonicidad muscular y la absorción de calcio en la estructura ósea.

Es importante considerar la incorporación de estos hábitos no solo como un cuidado para un momento determinado, sino como una constante que contribuirá a una vida más saludable.

*Fuente:*

*Dr. Gustavo Kliger, MN 67999,*

*Médico Nutricionista Universitario.*