HÁBITOS PERJUDICIALES PARA TU ALIMENTACIÓN



¿Podemos estar bien alimentados pero mal nutridos? Puede parecer una contradicción pero no lo es. Se trata de dos procesos distintos. Podemos ingerir alimentos y sin embargo que estos no aporten a nuestro organismo los nutrientes necesarios para una dieta saludable. A continuación repasamos algunos hábitos perjudiciales a la hora de nutrirnos, y también de alimentarnos:

NO DISTINGUIR ENTRE PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS



Galletas, bollería, platos precocinados, bebidas, lácteos azucarados… Los supermercados están abarrotados de alimentos ultraprocesados. Preparados industriales que nos resultan fáciles de comer pero que no nos nutren como deberían, e incluso pueden ser perjudiciales. Por eso, es positivo empezar a analizar qué productos de este tipo integran nuestro menú semanal. Y saber que hay que distinguir entre ultraprocesados y procesados buenos (legumbre cocida en tarros, aceite de oliva, leche UHT, pescado en lata…) que tienen un proceso industrial o artesanal pero que no ha tocado sus propiedades.



CONFUNDIR LIGHT CON SALUDABLE

Seguro que por mucho que hayas ido a un supermercado nunca has encontrado una manzana light o una zanahoria ligera. La mayoría de los productos light, sin azúcar o ligeros son ultraprocesados. Se trata de alimentos muy calóricos que tienen una rebaja en esas calorías. Es decir, no es que sean buenos sino que no son tan malos. En cualquier caso, no son aconsejables si persigues una dieta sana.

CONFIAR EN LAS DIETAS DÉTOX

Otra manera de subvertir los excesos para muchos es emprender una dieta detox, basada en zumos de frutas y verduras y en la que no ingerimos nada sólido. Nuestro cuerpo tiene sus propios mecanismos de depuración o desintoxicación y apostar por este tipo de planes nos puede llevar a la pérdida de masa muscular, a tener estreñimiento, a ingerir más azúcar del recomendado o a favorecer los cálculos renales. Además, es muy probable que tengamos efecto rebote cuando volvamos alimentarnos como normalmente hacíamos.



NO COMER PARA ADELGAZAR

Después de etapas como la navidad o el verano muchas personas consideran que no comer es una buena solución para adelgazar y combatir los excesos. Tenemos que recordar que comer es nuestra manera de recibir nutrientes que convertiremos en energía, algo básico para el desarrollo de nuestras acciones vitales. Optar por no comer es peligroso y no nos ayudará a bajar peso. Pasadas las primeras horas, seis, llevaremos al cuerpo al estado cetónico, que pasa por descomponer grasa para consumir energía. Si seguimos con nuestra estrategia acabaremos minando nuestra masa muscular y dando lugar a residuos y sustancias tóxicas en nuestro cuerpo.







COMER EN MULTITAREA

Para muchas personas el tiempo apremia y comer es una tarea que cumplir lo más rápido posible. Por eso nos alimentamos deprisa, con cualquier comida rápida y a la vez que realizamos otra actividad. Sabemos que hay que hacerlo pero nos hemos olvidado de la importancia que tiene el procedimiento. La alimentación poco atenta acarrea muchos problemas, entre ellos no detectar correctamente nuestro punto de saciedad.

Entre los consejos más extendidos están preparar la mesa y contar con el tiempo suficiente para esta actividad, comer despacio y fijándonos en nuestro plato, no tener cerca cualquier otra distracción (televisión, teléfono móvil, tablet) y masticar cuidadosamente cada bocado.

SEGUIR MITOS INFUNDADOS

En muchas ocasiones nuestra educación nutricional no es muy completa y dejamos que algunos mitos o creencias populares marquen nuestro menú. A continuación te exponemos cuatro mitos muy extendidos:



- ✖ Los alimentos congelados no son tan nutritivos como los que son frescos
- ✖ Si hago deporte puedo ser más desordenado con lo que como y bebo, no habrá efectos perjudiciales
- ✖ Es mejor tomar agua fuera de las comidas que durante las mismas
- ✖ Si quiero adelgazar tengo que eliminar los hidratos de carbono de mi dieta

SALTARSE EL DESAYUNO

Por las prisas, por la costumbre, por querer perder peso muchas personas omiten el desayuno en su dieta. Por el momento, no hay evidencias científicas que relacionan de forma clara esta omisión con el adelgazamiento. Lo que sí sabemos es que suele predisponer a una alimentación más desordenada a lo largo del día, que no alienta el desarrollo de labores físicas o mentales durante las primeras horas y que favorece la prevalencia de la obesidad y las anomías cardiometabólicas que esta tiene asociadas.





CONSIDERAR EL ALCOHOL COMO BENEFICIOSO PARA LA SALUD

En nuestra sociedad el consumo de alcohol está muy interiorizado y se ve como algo positivo en celebraciones, reuniones familiares o de amigos, tradiciones. E incluso se ha extendido el mensaje de que su consumo responsable es beneficioso para la salud. No existen pruebas científicas sólidas que certifiquen este extremo.