

Comida y bebida: cómo nutrir y alimentar el cuerpo



Si en algún momento has escuchado la expresión “Eres lo que comes”, es porque todo lo que consumes pasa a formar parte de tu cuerpo. Una buena alimentación puede mejorar muchas áreas de tu vida y, además, ayuda a prevenir problemas de salud en el futuro. A continuación, puedes explorar varias maneras de incorporar este plan a tu Programa de Salud Integral.

Puntos clave

- Busca la forma de comer que mejor funcione para ti.
- La compra y preparación de alimentos son destrezas que se desarrollan. ¿Qué puedes aprender hoy?
- Prepara platos con muchos alimentos naturales y coloridos, especialmente frutas y vegetales.
- Presta atención a tu cuerpo cuando comes. Fíjate en si realmente sientes hambre.
- Ajusta tus comidas según sea necesario para ayudarte con sus problemas de salud.
- Busca el apoyo de dietistas.



Preparación de comidas

En muchas localidades, el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) ofrece cursos en los cuales puedes aprender sobre la compra y preparación de alimentos. Considera tomar una clase, si tiene la oportunidad.

Compra alimentos enteros, si es posible, como manzanas o pescado. En otras palabras, alimentos que solo contienen un ingrediente.

Aprender a cocinar ayuda a depender menos de la comida rápida o de comer fuera del hogar. También, cuando cocinas puedes estar seguro de exactamente qué contienen los alimentos que consumes.

Comida y Bebida

Cumplir con un plan de alimentación es más llevadero si se hace con calma y haces cambios poco a poco.

No te dejes llevar por etiquetas “buenas” o “malas”.

Existen distintas fuentes de calorías que afectan al cuerpo de diversas maneras. Por lo tanto, no te enfoques únicamente en la cantidad de calorías.

Ten en cuenta tu presupuesto y los recursos a los que tienes acceso.

¿Qué puedes añadir o eliminar de tu alimentación para mejorar tu dieta?

¿Puedes cambiar al menos un hábito alimenticio que no desees continuar?

Comer conscientemente

Mientras más atención prestes a lo que comes, más lleno y satisfecho te sentirás. Algunas formas de comer conscientemente son:

- Apreciar cada bocado. Aprovecha el momento para usar todos tus sentidos. ¿Cómo se ve la comida? ¿A qué huele? ¿Cómo es la textura?
- Tomar un momento para pensar en todo lo que ha ocurrido para que esa comida llegue hasta ti. ¿Quién la cultivó? ¿Quién la recogió o procesó? ¿Quién la llevó hasta el lugar donde la compraste?
- No hacer otras cosas mientras comes. Disfruta la compañía de otros, pero no veas televisión, ni trabajes ni leas.
- Prestar atención cuando tu cuerpo diga que está lleno.

Adapta tu alimentación a tus necesidades

Muchas personas comparten sus opiniones sobre cuál dieta debes practicar, pero al final tú decides qué es lo que mejor funciona para ti. También, es importante recordar que distintas comidas pueden mejorar o empeorar ciertos problemas de salud. Si conoces tus necesidades, hacer cambios en tus patrones de alimentación puede ayudar. En la siguiente lista, verás algunos ejemplos de comidas y cómo pueden afectar la salud.

La diabetes tipo 2 está atada a los patrones de alimentación.

Algunas grasas aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas o ataque cerebral.

Algunas comidas aumentan la inflamación en el cuerpo, que está relacionada con el dolor, la depresión y la pérdida de la memoria.

Algunas especias, como la cúrcuma, pueden reducir la inflamación.

El alcohol puede hacerle daño al hígado.

Ciertos alimentos pueden ocasionar migrañas con síntomas intestinales.

Algunos alimentos interfieren con anticoagulantes.

Algunos alimentos aumentan el riesgo de reflujo o piedras en el riñón.

Algunos alimentos causan reacciones alérgicas, inclusive problemas en la piel.

Trabaja con un dietista

VA cuenta con dietistas que pueden ayudarte a realizar cambios saludables en tu plan de alimentación, basándose en investigaciones con credibilidad.

Consulta con tu médico primario para determinar si un dietista sería útil. Algunos equipos de atención primaria incluyen un dietista.

Los dietistas pueden servir de guías, adaptando la dieta a tus condiciones de salud.

Un dietista puede ayudar a establecer metas de alimentación en tu Plan de Salud Personal.

Un pequeño cambio

Existen muchas oportunidades para comenzar. Piensa en lo que mejor funciona para ti y decide cuándo harás el cambio. Elige metas alcanzables. Por más pequeña que parezca, cada actividad que se te ocurra puede ayudar. Algunos ejemplos son:

- Unirte a una comunidad espiritual
- Añadir un vegetal más a tu plato todos los días.
- Comer tu postre favorito menos días a la semana, en vez de eliminarlo por completo.
- Probar comida nueva.
- Comer solamente cuando tengas hambre.
- Masticar la comida por una cantidad específica de veces con cada bocado.
- Visitar un mercado de agricultores. Algunos VA los tienen en la misma localidad.
- Cambiar los jugos y los refrescos por agua para mejorar el consumo diario de líquidos.
- Recordar tu comida favorita. Piensa en qué la hace especial y, luego, trata de incorporar eso a otras comidas.
- Preparar comida para otra persona.
- Desayunar, si usualmente lo evitas.
- Separar tiempo para almorzar sin trabajar.
- Prestar atención a los pesticidas en los alimentos. Consume alimentos que veas en la lista del "Clean 15", si puedes (ver enlaces al final).
- Si comes afuera, elige un lugar con opciones saludables.
- Consumir suficientes vitaminas, minerales y otros nutrientes.
- Solicitar ayuda si padeces de algún trastorno de alimentación (anorexia, bulimia, atracones).
- Hacer lo posible para que el proceso de comer sea divertido, no frustrante.

Enlaces sobre Comida y Bebida

Puedes acceder a los siguientes enlaces para obtener más información sobre el Plan de Comida y Bebida:

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre distintas áreas del bienestar. Estos recursos están clasificados en la siguiente dirección: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#food-and-drink>

- Introducción a Comida y bebida con Salud Integral
- La decisión de comer saludablemente
- Comer para reducir la inflamación
- Consejos saludables para la compra de alimentos y comer afuera
- Comer conscientemente
- Cómo un intestino sano te hace más saludable
- Los carbohidratos y tu salud: índice glucémico, carga glucémica y nivel de azúcar en la sangre
- Los probióticos para condiciones específicas
- Cómo consumir una dieta mediterránea
- La dieta de eliminación: Cómo aprender si ciertos alimentos te están enfermando
- La dieta FODMAP: Comer para reducir síntomas del síndrome del intestino irritable
- Registro de comidas, bebidas, actividades y síntomas para Salud Integral

Otros recursos del Departamento de Asuntos de los Veteranos:

Move!, programa de manejo de peso: <https://www.move.va.gov/>. Utiliza el enlace a la derecha, bajo "Recursos" para encontrar folletos y hojas de trabajo. Existen 32 folletos relacionados específicamente con la nutrición en <https://www.move.va.gov/MOVE/handouts.asp#nutrition> o haz clic sobre Move! Coach a la izquierda para utilizar la aplicación gratis en iPhone o Android.

Servicios de Alimentación y Nutrición (<https://www.nutrition.va.gov/>). Aquí encontrarás recetas, blogs y más. En la página <https://www.nutrition.va.gov/veteranNutritionLinks.asp> también encontrarás materiales para veteranos sobre:

- el cáncer
- la diabetes
- las interacciones entre alimentos y medicamentos
- la salud del corazón (colesterol, presión alta)
- enfermedades renales
- trastornos neurológicos y lesiones de la médula espinal
- vitaminas y suplementos
- manejo de peso (tanto para aumentar, como para disminuir)

La página web también ofrece recetas del Healthy Teaching Kitchen en el siguiente enlace: https://www.nutrition.va.gov/Healthy_Teaching_Kitchen.asp

Más recursos del gobierno de Estados Unidos

Bajo su página de Nutrición, el Departamento de Agricultura (<https://www.nutrition.gov/>) provee muchos recursos con información sobre calorías y nutrientes según la edad y las condiciones médicas del individuo. Además, encontrarás consejos sobre cómo realizar compras, e información sobre calorías y manejo de peso. Si necesitas asistencia con tu alimentación, el siguiente enlace contiene una lista de programas y recursos del gobierno según tus necesidades. <https://www.nutrition.gov/subject/food-assistance-programs>.

La iniciativa Choose My Plate es un recurso del Departamento de Agricultura que ofrece consejos y herramientas para guiar la alimentación saludable. <https://www.choosemyplate.gov/>. La página <https://whatscooking.fns.usda.gov/> también puede ayudarte con recetas saludables.

El enlace a continuación lo dirige a la base de datos nacional para referencia estándar del Departamento de Agricultura. <https://ndb.nal.usda.gov>. Utiliza la barra de búsqueda para ver los nutrientes de alimentos específicos.

Grupos académicos

La Academia de Nutrición y Dietética tiene información y recursos según la edad y el género de cada persona. <https://www.eatright.org/>. Además, encontrarás recursos relacionados con la aptitud física.

La Escuela de Salud Pública de Harvard tiene una página titulada The Nutrition Source, en la cual puedes obtener información general sobre nutrientes y recetas saludables. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>.

Recursos sobre nutrición de la Clínica Mayo. <http://www.mayoclinic.org/healthylifestyle/nutrition-andhealthyeating/basics/nutrition-basics/hlv-20049477>.

Recursos de Salud Integrativa en la Universidad de Wisconsin. <http://www.fammed.wisc.edu/integrative/resources/modules/>.

Recursos de Medicina Integrativa para la Nutrición Desatendida. <https://im4us.org>.

Guías y herramientas gratis para la nutrición

Una lista detallada de las comidas más saludables en el mundo. https://cdn.preterhuman.net/texts/body_and_health/The%20World's%20Healthiest%20Foods.pdf

Fruits and Veggies — More Matters es una página enfocada en educar sobre cómo se debe aumentar el consumo de frutas y vegetales. <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org>.

Plant-Based Research es una página que recopila investigaciones relacionadas con la nutrición a base de plantas. <http://plantbasedresearch.org>.

Información sobre probióticos de la Fundación de California para la Investigación de Productos Lácteos. <https://cdf.org/probiotic-guidelines-now/>

Seguridad alimenticia

La página del Environmental Working Group (www.ewg.org) es una excelente fuente de información sobre seguridad alimenticia. Este grupo creó las listas de "Dirty Dozen" y "Clean 15", donde clasifican las frutas y los vegetales con los niveles de pesticidas más altos y bajos, respectivamente, después de ser lavados. Además, crearon listas (Food Scores) donde califican varios alimentos a base de la nutrición, los ingredientes y la seguridad de su procesamiento. <http://www.ewg.org/foodscores>.

Comedores Compulsivos Anónimos, grupo conocido como Overeaters Anonymous, en inglés (<https://oa.org/>). Existen recursos para ayudarte si tienes problemas con la alimentación compulsiva, la falta de alimentación, la adicción a la comida, la anorexia, la bulimia, los atracones o el ejercicio excesivo.

Cómo encontrar recursos locales

Find Real Food (<http://www.findrealfoodapp.com>) es una aplicación que indica dónde puedes conseguir tiendas con alimentos de calidad en un área específica.

Local Harvest (<http://www.localharvest.org/>) es una página donde puedes realizar búsquedas sobre agricultura apoyada por la comunidad (CSA, por sus siglas en inglés). También, puedes ordenar alimentos frescos de distintas áreas del país.

Sobre estilos de alimentación específicos:

Oldways (<http://www.oldwayspt.org/health-professionals>) es una organización sin fines de lucro enfocada en tradiciones culinarias culturales. Con esta página puedes aprender cómo alimentarte a base de una dieta mediterránea y guías dietéticas para personas de origen asiático, africano y más. Además, la página también comparte dietas para personas que toman anticoagulantes.

Enfoques alimenticios para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés). https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf. Este recurso de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) provee una guía para bajar la presión arterial.

Páginas web con información sobre cómo utilizar los alimentos para prevenir el cáncer:

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer: <http://www.aicr.org>.

Información sobre comidas que ayudan al cuerpo a luchar contra el cáncer: <http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer>.

Comer conscientemente

El Centro para la Alimentación Consciente (<http://thecenterformindfuleating.org>) combina el concepto de atención plena con la alimentación.

Aplicaciones

Fat Secret es una aplicación gratis que permite mantener un registro de tu dieta, ofrece recetas saludables, un registro de ejercicio y un diario. La aplicación también tiene un escáner que te permite mantener un registro de los alimentos que compras. <https://www.fatsecret.com/>.

Fooducate (<https://www.fooducate.com/>) es una aplicación gratis que cuenta y califica las calorías que consumes y explica cómo es la calidad de esas calorías y de dónde provienen. El objetivo es enseñarte cómo elegir opciones saludables.

My Fitness Pal (<https://www.myfitnesspal.com/>) es una página web y aplicación móvil que ayuda a contar calorías.

MOVE! Coach (<https://www.move.va.gov/MOVE/MoveCoach.asp>) es una aplicación móvil gratis creada por el Departamento de Asuntos de los Veteranos con el objetivo de ayudar a monitorear las dietas, actividades físicas y peso.