Los principales 7 mitos y realidades sobre la alimentación saludable

Mito n.º 7: Nunca debe comer comida rápida

Realidad: Se alegrará al saber que, hoy en día, en la mayoría de los restaurantes de comida rápida, existen opciones saludables disponibles. Ahora, las hamburgueserías ofrecen más productos "grillados" o "asados", acompañamientos de frutas o verduras, ensaladas, panecillos de harina integral y yogures descremados, entre otras opciones saludables. Si desea adquirir comida rápida con un toque cultural, pruebe los tacos de tortilla de maíz rellenos con pollo, tomates en cubos, salsa y frijoles pintos cocidos, pero no pida el queso y la crema agria adicionales. O tal vez desee pedir el lo mein de pollo con verduras al vapor. Intente elegir jugos de frutas, maní o yogur helado en la tienda de comidas para llevar.

Recuerde siempre equilibrar su plan de alimentación y no depender muy a menudo de opciones de comidas rápidas.

Mito n.º 6: Los alimentos con alto contenido de almidón engordan

Realidad: No es verdad. Los hidratos de carbono complejos, entre los que se incluye el almidón, son alimentos muy saludables, con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales. El almidón le aporta energía al cuerpo. No tiene un alto contenido calórico, graso ni de colesterol, a menos que se ingiera en grandes cantidades o que se prepare con ingredientes con un alto contenido graso, como la mantequilla o la mayonesa. Las papas, el arroz, la pasta, el pan, los frijoles y algunas verduras (ñame, zapallo, batata, zanahoria, etc.) son buenos ejemplos de hidratos de carbono saludables.

Intente equilibrar la cantidad de almidones que ingiere en las comidas con otros hidratos de carbono con menos contenido de almidón. Por ejemplo, en lugar de comer batatas, frijoles blancos y zanahorias cocidas en la cena, elija acompañar las batatas con coliflor y brócoli al vapor.

Mito n.º 5: Saltear comidas ayuda a perder peso rápidamente

Realidad: De hecho, lo contrario puede ser verdad. Aunque esto puede reducir la cantidad de calorías que se ingieren en un día, sin alimentos el cuerpo funciona menos eficazmente. Se disminuye la energía, se retrasa el metabolismo y usted pierde importantes nutrientes que su cuerpo necesita para combatir enfermedades y mantenerse sano. Además, probablemente sienta más hambre en la próxima hora de comer y es posible que coma excesivamente o elija alimentos con gran cantidad de calorías y pocos nutrientes. Comer excesivamente y un metabolismo más lento pueden contribuir a un aumento de peso.

Intente realizar comidas regulares que incluyan entre 5 y 9 porciones de frutas y verduras por día, y también elija una variedad de opciones nutritivas de todos los grupos básicos de alimentos. Comer alimentos con alto contenido de fibra y bajo contenido graso y hacer ejercicio de 30 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana son maneras muy saludables de perder peso.

Mito n.º 4: Si hace ejercicio puede comer lo que desee

Realidad: ¡No tan rápido, campeón! Los planes de alimentación definitivamente pueden variar según el nivel de actividad que usted tenga y la intensidad del ejercicio que realice. Los atletas profesionales y los trabajadores de la construcción realizan una enorme cantidad de actividad física por día, pero eso no significa que pueden comer en grandes cantidades todo lo que deseen. Significa que sus necesidades de calorías pueden ser un poco mayores que las de las personas que alcanzan niveles bajos a moderados de actividad física cada día. Para mantenerse delgado y saludable, es mejor elegir todos los días las opciones más nutritivas de los grupos básicos de alimentos, comerlos en las porciones adecuadas y mantenerse activo.

Mito n.º 3: Es más importante qué se come que cuánto se come

Realidad: Parcialmente verdadero. Qué come tiene la misma importancia que cuánto come, con qué frecuencia y cómo lo prepara. El queso es un producto lácteo muy bueno. Sin embargo, si lo come en grandes cantidades, puede incorporar calorías adicionales, grasa, sodio y colesterol. Un plan de alimentación saludable no significa que tiene que comer como un conejo. Elija una variedad de alimentos nutritivos todos los días. Y puede darse un gusto una vez cada tanto, pero en porciones razonables.

Mito n.º 2: Tiene que perder mucho peso para notar la diferencia

Realidad: No es verdad. Una pérdida moderada de peso puede ser muy beneficiosa para su salud general. Los estudios han demostrado que perder entre 5% y 10% del peso puede ayudar a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.

Mito n.º 1: Los postres están prohibidos

Realidad: No es cierto. ¡Los postres están permitidos! Pruebe opciones saludables, como ensaladas de frutas, yogures descremados con frutas, helados de agua, barras de jugo de fruta congeladas, torta ángel y yogures helados.

BlueCross BlueShield of Georgia

360° Health

La información se proporciona exclusivamente con fines educativos y no debe interpretarse como asesoramiento médico. Consulte a su médico para que lo asesore sobre cambios que pueden afectar su salud.

Fuente: Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association); Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): http://www.5aday.gov; Departamento de Agricultura (Department of Agriculture): www.mypyramid.gov; www.nutrition.gov; Reader's Digest (en línea): "7 Diet Misconceptions" (7 conceptos erróneos sobre las dietas) http://www.rd.com/healthy-living/health/weight-loss-7-diet-misconceptions/article.html

Blue Cross and Blue Shield of Georgia, Inc. es una licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ® 360° Health es una marca registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.