

## Bien-Estar 24/7



**KANY GARCÍA 28 DE ENERO**  
COLISEO JOSÉ MIGUEL AGRELOT

Puedes ser uno de  
**3 ganadores de 2 boletos en arena**

**Participa**

\*El sorteo "El Nuevo Día te lleva al concierto de Kany García" es del 18 de enero hasta el 26 de enero del 2017\*. Las reglas de este concurso serán publicadas en [elnuevodia.com/concursos](http://elnuevodia.com/concursos). Nada que comprar para participar.

### BIEN-ESTAR 24/7

## Buena nutrición, mejor rendimiento

Nuestra alimentación, por muy equilibrada que nos parezca, puede ser, en muchas ocasiones, deficiente en fibra, agua, frutas y vegetales

miércoles, 23 de marzo de 2016 - 8:00 AM

Por Dra. Charmaine Alfonso, LND, MHSN, RD



Nota de archivo: Este contenido fue publicado hace más de 90 días



La mayoría de nosotros resolvemos nuestra nutrición rápidamente sin tener en cuenta que la alimentación es la elección más importante que hacemos a diario. (Foto: Shutterstock.com)

Los estilos de vida modernos y la cambiante sociedad actual han trastocado muchos valores, costumbres y hábitos de nuestra cultura. El profesional de hoy vive de prisa, realiza varias tareas a la vez y el ritmo acelerado de su vida no le permite darle prioridad a alimentarse correctamente. En muchas ocasiones, ingerimos alimentos con tanta prisa que a veces no podemos ni disfrutar los sabores de los alimentos. Peor aún, no siempre podemos elegir qué y dónde comer, pues con mucha frecuencia tenemos que conformarnos con el lugar que nos queda más cerca de nuestras actividades o probablemente comemos mientras trabajamos. Consumir alimentos en restaurantes de comida rápida o "fast foods", comer en el carro, o simplemente obviar las comidas son hábitos frecuentes de muchos profesionales.

La mayoría de nosotros resolvemos nuestra nutrición rápidamente sin tener en cuenta que la alimentación es la elección más importante que hacemos a diario, porque nuestro organismo necesita tener el aporte variado y equilibrado de los alimentos todos los días para llevar a cabo la vital tarea de mantenernos con energía durante las largas jornadas laborales.

Nuestra alimentación, por muy equilibrada que nos parezca, puede ser, en muchas ocasiones, deficiente en fibra, agua, frutas y vegetales. Estas deficiencias, aunque no lo notemos en el momento, pueden resultar en desajustes que provocan condiciones adversas de salud más adelante.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes. La nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan y utilizan los alimentos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones normales. Por su parte, la alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, la preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico que determinan al menos en parte, los hábitos dietéticos y los estilos de vida.

### Vital para el buen desempeño

Una buena nutrición conduce a una serie de beneficios físicos y mentales. Desde la perspectiva de capital humano, estos incluyen un mejor estado de salud y bienestar, desarrollo cognoscitivo y capacidad de trabajo. Entonces, si la alimentación es muy importante para nuestra vida, ¿por qué no comemos adecuadamente? Me parece que hay varias razones:

- \* Definitivamente, hay poco tiempo, pero también vivimos mal organizados, en nuestro programa de cada día la comida no ocupa un lugar especial, mejor dicho, a veces ni siquiera consideramos un tiempo para comer o comemos demasiado rápido.
- \* Desconocemos lo relacionado a la calidad de los alimentos.
- \* Recibimos la influencia de la publicidad, comemos lo que se anuncia, vivimos saturados de información donde lo más importante es el sabor y la apariencia, enfatizando poco o nada en el valor nutritivo de los alimentos.
- \* Consumimos alimentos de fácil preparación, pero de escaso valor nutritivo.
- \* Le damos prioridad al costo de la comida, pues ingerimos lo que está a nuestro alcance.
- \* Muchas veces, solo queremos saciar nuestro apetito con lo primero que aparece.
- \* Queremos evitar el aumento en peso y creemos que comiendo una sola comida al día lo lograremos.

No solo debemos pensar en satisfacer nuestro apetito, es necesario hacerlo con alimentos que nos aporten todos los nutrientes necesarios para movernos, pensar, aprender, trabajar y evitar enfermedades a cualquier edad.

Tenemos, entonces, tres problemas que resolver. El primero es cómo optimizar el tiempo para tomar los alimentos lo más ordenada y tranquilamente posible. El segundo es qué comer, es decir, cómo elegir bien los alimentos. Y el tercero, es comer bien y de acuerdo con las posibilidades económicas. Los dos últimos están muy relacionados, ya que en una buena elección se deberá considerar productos saludables y al alcance de cualquier presupuesto. Comer bien no tiene por qué ser costoso.

### Los buenos hábitos alimentarios se aprenden

Nuestra primera lección es comenzar el día con un buen desayuno, recomendando el consumir cereales altos en fibra, lácteos bajos en grasa y frutas para mantener a lo largo de la mañana un mejor desempeño laboral. Un desayuno con alto contenido en grasa, pocas proteínas y fibra se asocia con mayor sensación de hambre y fatiga a las pocas horas de haberlo consumido y, por lo tanto, poca productividad.

La segunda lección es consumir un almuerzo, aunque sea liviano, para ofrecerle al cuerpo las energías necesarias para continuar realizando un desempeño adecuado. El mismo puede componerse de carnes, vegetales y algún cereal. Se le recomienda siempre tener algunas frutas accesibles, ya que pueden ser una muy buena merienda.

Es un hecho que una buena nutrición contribuye dramáticamente a un mayor rendimiento laboral y uno de los principales aspectos que el profesional de hoy debe reforzar es la memoria. Entre los factores propuestos como causas de la pérdida de memoria se encuentran la mala alimentación, el consumo de ciertos medicamentos, drogas y tabaco, la contaminación y el consumo excesivo de alcohol.

Uno de los factores básicos para mantener el cerebro funcionando a su máxima capacidad es la alimentación. Al proveer los alimentos nutricionalmente adecuados, al cerebro puede formar neurotransmisores y permite nuevas conexiones entre las neuronas. ¿Qué hacer? Consumir alimentos bajos en grasa y, en especial, debemos enfatizarnos en alimentos bajos en grasa saturadas. Estudios neurológicos recientes sugieren que grasas monoinsaturadas y las grasas poliinsaturadas contribuyen a mejorar la memoria. Las grasas monoinsaturadas se pueden encontrar en el aceite de oliva y canola, así como en las nueces e incluso en la pasta de maní. Por su parte las grasas poliinsaturadas se encuentran en pescados como: el atún, las sardinas, el salmón, el dorado y el pez espada. Además, se recomienda un consumo adecuado de vitamina E, potente antioxidante natural que protege las células del daño causado por los radicales libres, ingiriendo aceites vegetales, granos, frutas y vegetales.

Por último, debes recordar que con la salud no se improvisa, los buenos hábitos alimentarios se aprenden. A continuación, unos sencillos consejos para hacer de nuestra alimentación una fuente de bienestar y salud:

- \* Lleve una agenda o listado de sus actividades diarias, pon un horario a cada una de ellas y marca con un color diferente el tiempo que dedicarás a tomar sus alimentos.
- \* Ingiera alimentos al menos tres veces al día, esto no quiere decir que deberás comer mucho, es solo lo que tu cuerpo necesita, pero es importante no tener períodos de ayuno mayores de 10 horas, trae malas consecuencias en el futuro.
- \* Ingiera diariamente de tres a cuatro frutas y come al menos dos porciones de vegetales frescos o cocidos.
- \* Consume carne magra, el pollo y pavo (sin piel), así como el pescado son las selecciones más recomendables.
- \* Inicia o termina el día consumiendo cereales, en especial los de origen integral, son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- \* Los alimentos lácteos deben también formar parte de nuestra dieta, consumir aquellos con menor contenido de grasas, revise las etiquetas.
- \* Te recomendamos no olvidar los granos.
- \* Consume huevo dos o tres veces por semana, y no más de dos al día.
- \* Prefiere el consumo de agua y evita el consumo de bebidas que contengan gran cantidad de azúcar.
- \* Para tener un peso saludable, recuerda que la mejor dieta es aquella que puede llevarse toda la vida. La clave es tener buenos hábitos alimentarios y actividad física.
- \* ¡Camina! Te recomendamos un paseo al menos de 40 minutos por día, la actividad física contribuye a estar saludable, previene muchas enfermedades y tu corazón te lo agradecerá.

**Este artículo es una colaboración del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico y la Dra. Charmaine Alfonso, LND, RD, MHSN, nutricionista dietista.**