



PersonalDiet.es

Nutrición & Fitness Online

# Recomendaciones Dietéticas y Hábitos saludables



**David Baena García**

✓ Dietista | Nutricionista

✉ [info@personaldiet.es](mailto:info@personaldiet.es)

🌐 [PersonalDiet.es](https://personaldiet.es)



## COMPRA Y CONSUME COMIDA DE VERDAD

Empieza a comer sano **eliminando la comida industrial** de tu alimentación.

Nuestro organismo está mejor adaptado a los alimentos que el ser humano lleva consumiendo durante más tiempo, los alimentos que **menos manipulación** han sufrido antes de que los consumamos, **alimentos naturales**.

**La comida industrial** es a nivel de evolución, la última en incorporarse a nuestra alimentación y el cuerpo, responde de forma negativa a todos esos productos fabricados con el fin de sobreestimular tu cerebro y hacerte dependiente de su sabor.

No es una mera cuestión de antigüedad, estos alimentos están compuestos básicamente por materia prima barata, como los cereales refinados, azúcar y aceites vegetales refinados poco recomendables como son el de palma o el de girasol.

Se completan con una larga lista de conservantes, potenciadores de sabor y otros aditivos, que los hacen más duraderos y atractivos. La realidad, es que **aportan muchas calorías y pocos nutrientes**.

Estos alimentos hacen que las **señales de hambre y saciedad de tu metabolismo**, se atrofien y el cerebro no responda con el mismo nivel de satisfacción cuando tomas **alimentos reales** como verduras, frutas o frutos secos.

Evita los productos fabricados con materias primas de bajo nivel nutricional, como cereales refinados, azúcar o aceites vegetales refinados como el de palma o el de girasol.

Aportan muchas calorías y pocos nutrientes





## CONTROLAR EL HAMBRE EMOCIONAL

Cuando elegimos la comida industrial o **ultraprocesados**, esos alimentos **muy manipulados** por la industria alimentaria, alimentos con mucho sabor, mucho olor, en definitiva, muy palatables, se liberan dopaminas en nuestro cerebro que nos hacen sentir muy bien, pero solo de forma momentánea.

Esto provoca que nuestro **sistema de recompensas** relacione erróneamente el consumo de ultraprocesados con sentir una gran satisfacción y corremos el riesgo de entrar en un **círculo vicioso si los consumimos de forma habitual**, porque después de ese subidón de dopaminas, normalmente viene un gran sentimiento de culpa que provoca una insatisfacción aún mayor de la que sentíamos antes de comer el alimento ultraprocesado y vuelta a empezar.

**El hambre emocional** aparece de repente y es urgente.  
Causa antojos muy concretos: Ultraprocesados como pizza, helados...  
Comes más de lo que necesitas  
Al final te sientes culpable

**El hambre real** aparece poco a poco y puede posponerse  
Se satisface con cualquier comida natural, no con antojos  
Cuando te llenas, dejas de comer  
Al final te sientes satisfecho

Hábitos saludables

<b>HAMBRE EMOCIONAL</b>	<b>HAMBRE REAL</b>
Atracones, comes rápido	Saboreas, comes despacio
Aparece de repente y es urgente	Aparece poco a poco y puede posponerse
Causa antojos muy concretos: Chocolate, pizza...	Se satisface con comida no con antojos
Comes más de lo que necesitas	Cuando te llenas, dejas de comer
Te sientes culpable	Te sientes satisfecho



## ETIQUETADO

Lo ideal sería comprar alimentos que no necesiten un etiquetado para saber lo que estas comiendo, **una manzana no precisa de ninguna explicación**, pero no todo resulta tan evidente y a menudo compramos productos que consideramos sanos cuando realmente no lo son.

Al hacer la compra debes fijarte bien en el etiquetado. **La cantidad de cada ingrediente, determina su posición en la lista**, si en los primeros lugares aparece azúcar, harina o aceite vegetal, o si se trata de una larga lista de aditivos que no sabes ni pronunciar, no es un alimento saludable, es mejor no consumir este tipo de productos claramente industriales.

Esto no quiere decir que los aditivos sean perjudiciales para la salud, pasan controles sanitarios y se añaden en dosis muy bajas, pero trata de consumirlos lo menos posible para que no tengan apenas relevancia en tu alimentación diaria, tu cuerpo te lo agradecerá.

**ZERO AZÚCAR**

**Ingredientes:** agua carbonatada, colorante: E-150d, edulcorantes: ciclamato sódico, acesulfamo K y aspartamo, acidulante: ácido fosfórico, aromas naturales (incluyendo cafeína) y corrector de acidez: citrato sódico.

**Contiene una fuente de fenilalanina.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Por:	100 ml	330 ml	(%*)
Valor energético:	0,9 kJ/0,2 kcal	2,7 kJ/1 kcal	(0%)
Grasas:	0 g	0 g	(0%)
de las cuales saturadas:	0 g	0 g	(0%)
Hidratos de carbono:	0 g	0 g	(0%)
de los cuales azúcares:	0 g	0 g	(0%)
Proteínas:	0 g	0 g	(0%)
Sal:	0,02 g	0,06 g	(1%)

\*Porcentaje de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal).



## PRODUCTOS LIGHT, SIN AZÚCAR O ENRIQUECIDOS

**Cuidado con este tipo de productos**, aseguran ser más saludables y en muchas ocasiones no es cierto. Los alimentos que especifican "sin azúcares añadidos", a menudo los sustituyen por un **edulcorante artificial que puede dañar tu flora intestinal**.

Lo ideal es que te acostumbres a **no endulzar los alimentos y acostumbres tu paladar a los sabores naturales de la comida**. Por ejemplo, si quieres endulzar un yogur natural, ningún edulcorante será más sano que unos trozos de fruta madura.

No te dejes engañar por el **marketing de los productos light**, a pesar de parecer saludables **están llenos de azúcar** y lo puedes verificar en sus etiquetas. Tratan de ocultarla a ojos del consumidor utilizando hasta 50 ingredientes distintos con nombres como: dextrosa, jarabes de, siropes de, maltodextrina, maltosa, glucosa, sacarosa... todos ellos azúcares simples como el azúcar de mesa.

También **eliminan la grasa naturalmente presente** en alimentos naturales, **eliminando a su vez gran cantidad de vitaminas liposolubles reduciendo así el valor nutricional** del alimento.

Si nos fijamos en la falta de nutrientes, añadirán vitaminas y minerales sintéticos para convencernos de su valor nutritivo.

No es necesario enriquecer ningún alimento natural, sus carencias son suplidas por otros alimentos y viceversa siguiendo una dieta variada.

**Cuidado** con este tipo de productos, aseguran ser más saludables y en muchas ocasiones solo tienen una buena campaña de marketing que confunde al consumidor





## VERDURAS Y HORTALIZAS

Básicamente son los **alimentos con mayor valor nutricional**. Sea cual sea tu objetivo, las verduras nunca están de más en tu alimentación, **come de todo tipo y tan variadas como puedas**.

Hojas verdes como las espinacas o lechuga, crucíferas como el brócoli la coliflor o el puerro que son **importantes en la prevención del cáncer**, y las de colores llamativos (ese **color intenso es indicativo de un gran valor nutricional**) deben tener un importante papel en cada comida.

Tomar una cantidad variada de verduras, **te asegura no padecer ninguna insuficiencia de vitaminas o minerales** al suplirlas unas con otras.

Tómalas cocidas, al vapor, en puré, crudas... **Cuanto menos tiempo estén en el fuego, menor será la pérdida de nutrientes**. Te aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, sin tener un gran contenido en calorías.

Si incluyes mucha comida industrial en el día a día (sabores artificiales), lo más probable es que no te apasionen las verduras, trata de reducir al mínimo estos alimentos fabricados para que **tu paladar se acostumbre al sabor de la comida de verdad**, poco a poco conseguirás que te encanten las verduras.

### Toma al menos 2 grandes raciones al día.

Son los alimentos con mayor valor nutricional

Las verduras nunca están de más, come de todo tipo y tan variadas como puedas, así cubres la mayor parte de tus necesidades diarias de vitaminas y minerales.

También son una fuente importante de fibra y antioxidantes, sin tener un gran contenido en calorías por lo que te ayudarán a depurar tu cuerpo y a perder peso.





## FRUTAS

Están justo detrás de las verduras en cuanto a **valor nutricional**, nos aportan muchas vitaminas y minerales al mismo tiempo que una **buena cantidad de energía, fibra y un gran poder saciante**. Su consumo dependerá de la actividad física que realices, pero en general debe estar entre 2 y 5 raciones al día y se pueden tomar en cualquiera de las comidas.

**Si tienes diabetes tipo II y eres sedentario**, mejor limitarse a un par de raciones al día, priorizando las bajas en azúcar como la manzana, la pera... dicho esto, si añadir alguna fruta adicional te ayuda a eliminar un snack industrial (como galletas), adelante, el cambio será positivo.

**Si tu objetivo es perder peso y estás limitando las calorías**, también es mejor tomar solo 2-3 raciones durante el día. Así puedes ocupar esas comidas con proteínas de calidad y más verduras para que tus resultados sean mejores.

**Si quieres ganar masa muscular**, necesitarás más hidratos de carbono y más calorías por lo que la fruta puede ser una buenísima opción, come todas las que quieras.

**La mejor forma de consumirlas es entera con piel aprovechando toda su fibra**, lávala bien para eliminar la cera externa y los pesticidas que pueden tener. En segundo lugar, los smoothies o puré de frutas, que conservan la fibra. **Por último y no recomendable, los zumos de fruta**, que pierden la mayoría de los beneficios de la fruta convirtiéndolas en **azúcar líquido**. Esto podría provocar una diabetes a largo plazo. Cambia la mala costumbre de tomar un zumo de naranja en el desayuno y sustitúyelo por la pieza de fruta entera.





## HUEVOS

Te aportarán la **proteína de mayor biodisponibilidad** y al cocinarlos será más sencilla su absorción.

Rico en **vitaminas** (A, D, K, B2, B5, B12) y **minerales** (hierro, fósforo, potasio, selenio). **Colina**, para el cerebro, los músculos y el Sist. nervioso. **Luteína** y **Zeaxantina**, antioxidantes para tu vista. Grasas saludables **Omega 3**.

**Son bajos en calorías**. Las calorías no son lo principal, pero importan, y un huevo tiene únicamente 70-80 calorías.

**Tómalo entero** para aprovechar todas sus proteínas, vitaminas y minerales, gran parte están en la yema. No debes preocuparte por su contenido en colesterol, **se ha demostrado que el colesterol en la dieta poco tiene que ver con el aumento de este en sangre** (siempre en personas sanas), si está más relacionado con el sedentarismo y una alimentación llena de harinas y grasas poco recomendables (alimentos industriales) y muy bajas en verduras y fruta.

En la mayoría de personas, por tanto, la ingesta de colesterol tiene poco impacto en el colesterol en sangre por lo que tomar entre uno y tres huevos al día no es un problema, sino un aporte beneficioso para la salud por su **gran valor nutricional**. La cantidad dependerá más de cual sea el objetivo de la dieta y la constitución que tengas.

**Presta atención al tipo de huevo que compras en el supermercado, la numeración indica su procedencia y su crianza. El primer número va desde el 3 al 0:**

**(1) Gallinas camperas:** criadas en corrales con acceso al aire libre y un menor hacinamiento.

**(0) De producción ecológica:** estos son los que te interesan, son huevos de gallinas criadas en condiciones similares a las gallinas camperas, pero con normativa adicional sobre su alimentación y otros tratamientos





## LEGUMBRES

Aunque absorbemos mejor la proteína animal, es buena idea rotar tus fuentes de proteína y las legumbres, son una **buena fuente de proteína vegetal**, superando claramente a los cereales.

Si las toleras (y preparas) bien, **incluir legumbres 2-3 veces por semana** (o incluso más según tus objetivos y punto de partida) tendrá más beneficios que inconvenientes en la mayoría de casos. Es una forma sencilla y barata de añadir variedad y buenos nutrientes a tu dieta.

A parte de proteína vegetal, nos aportan una buena cantidad de **fibra** y múltiples **micronutrientes**, como folato, cobre, carotenoides y **vitaminas del grupo B**. Todo esto no sirve de nada si no los absorbemos bien, por eso **hay que remojarlas de 12 a 18 horas antes de cocinarlas**, y nunca utilizar la misma agua para cocinarlas.

En el supermercado las puedes encontrar secas o cocidas en bote, estas últimas son muy cómodas de consumir, aunque debes fijarte bien en el etiquetado, llevan agua, sal y un antioxidante llamado EDTA en una concentración muy baja. No tiene que suponer ningún riesgo su consumo, pero es recomendable que no la tomen las embarazadas, y que su consumo se alterne con las **legumbres secas de toda la vida, que siempre deben ser la primera opción.**





## HÁBITOS SALUDABLES

- No bebas durante las comidas para facilitar que mastiques bien y el estómago pueda hacer mejor la digestión. **Bebe agua siempre que tengas sed**, si haces ejercicio y sudas mucho, tu cuerpo te pedirá más agua que los días que descansas. No olvides que la fruta y las verduras tienen un gran contenido en agua y contribuyen a tu hidratación
- Evita los **ultraprocesados** y los **azúcares** añadidos
- La mayor parte de la **sal** que ingerimos proviene de los ultraprocesados, si los eliminas y no tienes problemas de tensión, puedes añadir algo razonable en tus comidas sin tenerle tanto miedo. No sobrepases las 2 cucharaditas diarias
- Si tu presupuesto lo permite, elige **orgánico** y **local** en la medida de lo posible, serán alimentos con mayor valor nutricional, más naturales y con menor riesgo de acumulación de pesticidas en el caso de las verduras, frutas...
- **Evita el estrés**. Vivir continuamente estresado dificulta la ganancia muscular, la quema de grasas y aumenta el apetito.
- Trata de **mejorar tu descanso**, no utilices pantallas y luces de espectro azul antes de dormir, trata de dormir por la noche y aumentar tu actividad durante las horas de luz.
- **Cena temprano**, poco y deja un par de horas de digestión antes de irte a la cama

**Practica ejercicio a diario:** Será genial que realices ejercicio a lo largo de la semana, pero lo realmente importante es que además te muevas, realizar al menos **1 hora de ACTIVIDAD FÍSICA** (subir y bajar escaleras, caminar, etc...) a parte de tu entrenamiento.

