

Cuidarse del frío para estar sano, conservando un peso saludable

Cuándo hace frío sentimos la necesidad de calmarlo con alimentos y bebidas, además de abrigarnos. Llega la primavera y la ropa nos queda chica. Es que además de comer más tendemos a estar más sedentarios y la cuenta final es clara, aumentamos de peso.

Lograr y/o mantener un peso saludable es un reto a largo plazo. También es una oportunidad para disminuir los riesgos de presentar problemas de salud.

El peso corporal es el resultado de muchos factores como el medio ambiente, los antecedentes familiares y hereditarios, el metabolismo (la forma en que el cuerpo transforma los alimentos y el oxígeno en energía) y las conductas o hábitos.

El sobrepeso y la obesidad refieren a la cantidad excesiva de grasa corporal. La medida más útil del sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC). El IMC es el resultado de una estimación a partir de la estatura y el peso corporal, dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros, al cuadrado. Por ejemplo si su peso es 74 k y su talla 1.76 m lo deberá estimar así:

$$74 / 1.76^2 =$$

Si su IMC está por encima de 25 deberá poner mayor atención en

su peso, su alimentación y la actividad física pues es probable que tenga sobrepeso, y si es mayor de 30 está dentro de la cifra de mayor riesgo de obesidad.

También hay que tener en cuenta la circunferencia del abdomen siendo lo mejor que la mujer tenga un valor inferior a 80 cm y el hombre 94 cm.

En invierno nos cuesta más consumir alimentos fríos, entre ellos las frutas y verduras a través -por ejemplo-, de ensaladas frescas. Es comprensible que busquemos esa sensación de protección a través de lo que comemos, pues son una buena ayuda para calmar el frío una infusión calentita como un té, o un café con leche. Debemos buscar opciones de platos saludables y calientes, que incluyan verduras. Una buena opción son las sopas de verduras que cuantas más verduras lleven, más ricas y nutritivas quedan. En invierno luego de un buen plato de sopa, una mandarina o gajos de naranja se apetecen

y disfrutan, pues es cuando están más sabrosas y dulces.

Muchas personas creen que se debe comer con muchas calorías para protegerse del frío. Si bien nuestro cuerpo necesita un refuerzo energético este no es tan significativo como para aumentar sustancialmente nuestras comidas en cantidad y calidad, ni abusar del consumo de guisados, buscas, tucos u otras preparaciones con ingredientes hipercalóricos y ricos en grasa.

Les recordamos que el desayuno es el tiempo de comida más importante del día, que el agua es la mejor bebida y que debemos comer por lo menos dos frutas por día y unas 3 a 4 porciones de verduras en diversas formas de preparación. Recuerde incluir pescado dos veces por semana. También que la cena sea liviana y a la vez reconfortante del frío al llegar a casa, y siempre consultar a su médico de cabecera!



Recomendaciones para prevenir o combatir el sobrepeso y la obesidad



- Comenzar el día con un desayuno con alimentos ricos en fibra como pan integral, cereales integrales de desayuno o salvado además de una fruta. Incluir alimentos ricos en proteínas como la leche, los quesos magros y los yogures descremados. También en el lugar de la fruta puede alternar con jugos de naranja, mandarina, o también licuados con kiwi, frutillas u otras según la estación.
- Intente que en las mayorías de las comidas del día estén presentes verduras crudas y/o cocidas con variedad de colores.
- Limitar el tiempo de sedentarismo realizando un mínimo de treinta minutos de actividad física moderada en forma regular, todos los días o la mayoría de los días de la semana.
- Como elemento vital debe marcar presencia el Agua, que hidrata al organismo colaborando en la eliminación de toxinas, evitando la retención de líquidos y la deshidratación, que aunque sea sutil, no es buena para un óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Con un tratamiento correcto y motivación, es posible bajar de peso y vivir saludablemente. A veces es necesario sentirse apoyado para lograr el peso saludable y los adelgazantes pueden ser buenos aliados en el emprendimiento.



COMPARTIR
EN FACEBOOK