

Come Bien

Consejos de Alimentación, Nutrición y Salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Vivir el Estilo de Vida de *la Dieta de Cuerpo Total*

Adoptar una forma de vida saludable para cambios permanentes y duraderos es vital para crear una mejor salud y bienestar. La *Dieta de Cuerpo Total* (o *Total Body Diet* como se conoce en inglés) se trata de agregar alimentos beneficiosos, crear nuevos hábitos y fomentar un sentido de responsabilidad para mejorar la calidad de tu vida. Esta no es solo una dieta fugaz que hace promesas a corto plazo; es un estilo de vida que le dará vitalidad y libertad para elegir alimentos, y también lo ayudará a establecer una relación saludable con los alimentos.



Mantenga en mente los siguientes tres principios para lograr un estilo de vida de la *Dieta de Cuerpo Total* que puede ayudarle a renovar la energía, el equilibrio y un peso saludable:

- **Equilibre su dieta con alimentos de todos los grupos de alimentos** (vegetales, frutas, granos integrales, proteína magra de vegetales y animales, y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa) para mantener la salud, la energía, y el bienestar.
- **Actívese todos los días con actividades agradables.** Algunos ejemplos incluyen caminar, correr al ritmo, correr, andar en bicicleta, hiking, nadar, subir escaleras, Pilates, yoga o tai chi.
- **Haga de su salud mental una prioridad al fomentar una actitud positiva.** Su mente juega un papel importante en su salud y en su relación con qué y cómo usted come y bebe.

Entra en un Estado Mental de Bienestar

La forma en que piensa sobre su salud y bienestar juega un papel en la acción que toma para vivir un estilo de vida más saludable. Si prioriza su salud, desarrollará un “estado mental de bienestar.” Pensará primero en tomar la decisión más saludable cuando se trata la comida y la actividad física.

Antes de comenzar a hacer los cambios en su estilo de vida, es importante saber dónde se encuentra en su jornada hacia salud de cuerpo total y bienestar. Preguntale a si mismo las siguientes preguntas:

- **¿Por qué quiero hacer cambios ahora? ¿Qué es mi meta?**
- **¿Qué tan listo estoy para hacer este cambio? Si usted puede, cuantificar su preparación en**

una escala de 1 (no está listo) a 5 (muy listo).

- **¿Estoy dispuesto a probar alimentos nuevos y más saludables?**
- **¿Quiero hacerme más activo o cambiar mi actividad física?**
- **¿Entiendo que el cambio es un proceso gradual que requiere tiempo, paciencia, y acción diaria?**

Sus respuestas le dirán si usted está listo para cambiar su estilo de vida y crear cambios duraderos. Si es así, usted está en el estado mental adecuado para avanzar. Su nuevo estado mental de bienestar lo ayudará a concentrarse más y ser más consciente de sus decisiones.

12 Reglas de Bienestar

Total:

1. Establezca hoy una meta realista de salud y bienestar (pero no se prometa demasiado).
2. Planifique por lo menos un día de la semana con una comida sin carne (piense en vegetales de diferentes colores).
3. Cuida a su cerebro y alimente bien con carbohidratos como frutas, vegetales, y granos integrals, además de grasas beneficiosas de nueces, semillas, pescado y aguacate.
4. Mantenga su despensa, refrigerador, y congelador libres de alimentos con mucha azúcar, grasa sólido, y sal.
5. Agregue alimentos saludables a su día, como granos integrals, frutas, vegetales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y proteínas magras.
6. Manténgase hidratado con agua en vez de bebidas con azúcar. Mantenga una botella de agua reutilizable para siempre tener agua a mano.
7. Haga de la actividad física una parte regular de su día. Escoge actividades que disfrute y que puede hacer regularmente.
8. Toma en cuenta fibra dietética con vegetales, frutas, granos integrals, nueces, semillas, frijoles, chícharos, y lentejas.
9. Siéntese menos – póngase de pie mientras trabaja con un escritorio de pie, camine durante las llamadas de conferencia, y camine a la hora del almuerzo.
10. Ve más despacio cuando come, tomando por lo menos 20 minutos para desayunar, almorzar, y cenar (se necesita 20 minutos para sentirse lleno).
11. Sigue adelante – no deje que un obstáculo en su estilo de vida saludable te deprima. Mantenga sus metas en mente y sigue avanzando.
12. Tómese un tiempo para dormir tranquilo. Apunte de 7 a 9 horas todas las noches.

Alimentos Energizantes

Todos los alimentos contienen calorías, que proporcionan energía, pero no todos los alimentos son iguales cuando se trata de cuánto tiempo dura esa energía. Los alimentos ricos en azúcares añadidos y bajos en fibra dietética, proteína, y grasa se darán un impulso rápido de energía, pero no durará mucho.

Para obtener energía sostenida, intente a comer comidas que contengan alimentos con una combinación de fibra dietética, así como proteína magra y grasa saludable. Alimente su cuerpo regularmente – aproximadamente cada tres o cuatro horas – con un bocadillo o comida para mantener los niveles de energía estables durante el día.

Aquí hay ejemplos de comidas y bocadillos que proporcionan energía sostenida:

- Un panecillo inglés de trigo integral, 1 cucharada de mantequilla de nuez y ½ taza de bayas frescas
- Seis galletas integrales, 1 onza de queso cheddar baja en grasa y un puñado de uvas
- ½ taza de avena, 1 taza de leche baja en grasa, 1 onza de pistachios y ¼ taza de pasas
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa, ½ taza de bayas frescas o congeladas, y 1 onza de semillas de cáñamo

Extraído de: *Total Body Diet For Dummies* por Victoria Shanta Retelny, RDN, LDN y la Academia de Nutrición y Dietéticas; Wiley, 2016.

Para una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.



Esta hoja de consejos es proporcionada por: