

# ¿Por qué cuidar nuestra salud sólo en una determinada época del año?

2008-11-24 02:16:34



**Nuestra alimentación, así como la actitud hacia la comida y la actividad física, son la base de nuestra salud. Nuestro estilo de vida se compone de aquellos elementos que creemos vitales y nuestras agendas reflejan aquellas actividades a las que damos prioridad. De ahí que deberíamos cuestionarnos... ¿por qué cuidar nuestra salud sólo en una determinada época del año? ...¿es que sólo nos motiva la imagen y el tener que exhibir nuestro cuerpo? ...¿cómo debería reflejarse una sana autoestima en estos temas?**

**Hoy, más que nunca, el negociar pautas sanas en el estilo de vida es la base de la prevención de muchas de las enfermedades que son causa de muerte en nuestra sociedad (diabetes, obesidad, enfermedad cardiovascular, tabaquismo, etc). Ya no se trata de “desarrollar dieta previa al verano” más bien de aprender a vivir bien para disfrutar de calidad de vida siempre.**

**Aquí algunos puntos para tener en cuenta, reflexionar...y sentenciar...**

**1. La comida es nuestra aliada en la salud. De ella nuestro cuerpo se sirve de los elementos nutritivos necesarios para su sistema inmunitario, crecimiento, y demás funciones metabólicas. Por lo tanto todo alimento que nos brinda la naturaleza es bueno y puede consumirse en cantidades moderadas. Entretanto más variada sea nuestra alimentación, más completa será la oferta de elementos protectores que le damos a nuestro organismo.**

**2. Prefiramos alimentos frescos y de poca manufactura, a aquellos muy procesados a los que la industria alimentaria le ha ido haciendo sus agregados.**

**3. Recordemos que distribuir los alimentos en 4 a 6 comidas diarias, es lo ideal para una buena digestión y metabolismo. Ninguna de esas comidas debería dejarnos con “sensación de plenitud gástrica”, por lo tanto el tamaño de la porción es fundamental (revise el tamaño de los platos que tiene en casa!)**

**4. La disminución de sal y azúcar de ningún modo son consejos sólo para diabéticos e hipertensos. Toda la población, incluyendo a los niños, debe controlar la cantidad de ellos. No estamos hablando de suprimir totalmente, más bien de moderar.**

**5. Un alimento no es valioso sólo “si es rico y tiene pocas calorías”. Hoy, con el estudio de los alimentos funcionales, la nutrición nos enseña: elegir alimentos que contienen en sí mismos elementos naturales que son preventivos de enfermedades. Por lo tanto: sí a las frutas secas, cereales integrales, palta, verduras y frutas de todo tipo, carnes magras rojas y blancas, legumbres...Recuerde que la cantidad marca el límite entre que un mismo alimento “engorde o no”.**

**6. La actividad física, en sus diferentes modalidades, pero llevada a cabo metódicamente, sin fanatismos ni extremos, es vital para todos. No debe verse como una herramienta para perder peso, más bien para ganar salud.**

**7. Considere el consumo de alcohol que está teniendo y recuerde, que si bien el vino tiene propiedades antioxidantes, el beneficio se logra con pequeñas dosis diarias (promedio de una copa diaria).**

**8. Analice su vínculo con la comida: ¿ha pensado que moderarse en el comer es “un castigo necesario”?...pues si es así, lo invito a que se re-plantee lo que significa para usted un elemento de gratificación. ¿Acaso sentirse sano, ágil, con dominio propio y la capacidad de disfrutar una buena comida sin culpas pero controladamente no es gratificante?...**

**Dispongámonos a avanzar hacia decisiones que nos vayan acercando a la meta de “buena calidad de vida”, y que cada uno de esos cambios se transforme en un nuevo hábito...es la manera de “no sufrir dietas” más bien caminar por el delicado equilibrio de la moderación y la flexibilidad.**

**Fuente: [diguecito.com](http://diguecito.com)**