

ARTÍCULOS SOBRE EL CALENDARIO DE NUTRICIÓN 2018

LOS ALIMENTOS SON MEDICINA...

Una buena nutrición y lo que ingieres es fundamental para tener buena salud. "Los alimentos son medicina" es un término que fue acuñado originalmente por Hipócrates, el padre de la medicina occidental, quien estaba convencido de que comer alimentos sanos es la base de la buena salud. Hace casi 2500 años, Hipócrates dijo: "Déjale los medicamentos al boticario si puedes sanar al paciente con alimentos".

Siglos antes de esto, la medicina ayurvédica, como se practica en la India, ya era uno de los sistemas medicinales más antiguos del mundo. El Ayurveda es un sistema de curación natural de 5000 años de antigüedad que se originó en la cultura védica de la India; más que un mero sistema para el tratamiento de enfermedades, el Ayurveda es una ciencia de la vida (Ayur = vida, Veda = ciencia o conocimiento). Muchas de las prácticas ayurvédicas son anteriores a los registros escritos y se transmitieron de boca en boca.

Los más antiguos médicos y profesionales de la salud conocidos en todo el mundo impartieron los beneficios de ingerir alimentos como medicina para curar el cuerpo y, según las investigaciones, en la actualidad es evidente que la alimentación desempeña un papel primordial para la salud y cómo nos sentimos día a día. Lentamente, a través de los años, el hombre se ha alejado del poder curativo de la naturaleza y ha pasado a recetar fármacos sintéticos y remedios artificiales envasados para tratar las enfermedades.

La realidad es que nos hemos alejado de los remedios naturales; la mayoría de nosotros consumimos alimentos procesados con alto contenido de grasas y azúcar, y en consecuencia, las tasas de obesidad y de enfermedades han aumentado significativamente.

Si la alimentación tiene el poder de prevenir gran parte de las enfermedades crónicas que padecemos hoy en día, resulta lógico que modifiquemos nuestra dieta en nuestro propio beneficio, no solo para sanar y restaurar el organismo, sino también para prevenir enfermedades. Si bien es práctico tomar productos farmacéuticos para tratar dolencias, generalmente tienen efectos secundarios a corto y largo plazo, y contribuyen a la acumulación de sustancias tóxicas en el organismo. Aunque los fármacos sean importantes en situaciones de vida o muerte, si las condiciones a largo plazo se pueden manejar con dieta y cambios en el estilo de vida, entonces debemos considerar ingerir alimentos a modo de medicina, como una forma preliminar de abordar la cuestión y evitar problemas de salud en el futuro.

Los aspectos importantes de la alimentación

Las prácticas nutricionales ancestrales establecen que los alimentos son la mejor medicina. De igual importancia es la posibilidad de que la mala digestión sea el origen principal o el factor causante de casi todas las enfermedades.

Analicemos los principios básicos de la alimentación.

1. La naturaleza de los alimentos

Los alimentos pueden clasificarse como pesados o livianos, en dependencia de si se pueden digerir fácilmente o no. La carne es pesada para la digestión, mientras que las verduras y el arroz son livianos. Esta es la naturaleza básica de los alimentos y es necesario que tengamos en cuenta esto cuando comemos.

2. Procesamiento

En general, los alimentos cocinados son mejores para la nutrición. Es mejor comer algunas sustancias alimenticias crudas, como frutas o incluso ensaladas. El procesamiento incluye otros métodos (como asar, freír, hornear, desecar, batir, etc.) y, dependiendo del método del procesamiento, podemos cambiar las cualidades de los alimentos transformándolos en más livianos o más pesados para la digestión.

3. Combinación

Al preparar una comida, los ingredientes deben ser compatibles y se deben mezclar adecuadamente. Por ejemplo, si mezclamos leche con frutas ácidas, la leche se cuajará y no se considera saludable debido a la mala combinación de alimentos y a la incompatibilidad de los ingredientes.

4. Cantidad

Mientras comemos, debemos considerar la cantidad de los ingredientes individualmente, así como la cantidad total de alimentos que consumimos. En este caso, nuevamente, tenemos que considerar si las sustancias que ingerimos son pesadas o livianas.

5. Lugar

Se debe comer en un lugar limpio. Si el ambiente donde comemos es agradable y limpio, entonces la comida se absorberá mejor y tendrá efectos buenos y beneficiosos para el cuerpo y la mente.

6. Horario o período

Se debe considerar ingerir la siguiente comida solo si se ha digerido correctamente la comida anterior. También se debe cambiar el tipo de alimentos, así como la cantidad y la calidad de los mismos según los cambios estacionales. Otro aspecto importante a tener en cuenta es que, en condiciones ideales, la comida principal debería ingerirse entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde, lo cual es óptimo para la digestión porque el cuerpo está más activo.

7. Reglas para comer

Preferentemente, la comida debe consumirse mientras está caliente, ya que de esa manera se incrementa la digestión naturalmente. Asimismo, las comidas deben ingerirse en un ambiente relajado, tranquilo y alegre. No debemos comer cuando estamos nerviosos, enojados, ansiosos o alterados emocionalmente. Además, tampoco es recomendable comer

demasiado despacio o demasiado rápido, ni comer mientras se habla, se ríe, se piensa o se mira la televisión. Es mejor si nos concentramos en la comida con la idea de que los alimentos beneficiarán tanto al cuerpo como a la mente. Tampoco es recomendable fumar o beber mucha agua u otros líquidos después de comer.

8. Persona que ingiere los alimentos

Todas las personas deben tener en cuenta su propia constitución física, la capacidad de su poder digestivo, la estación del año, la hora del día, y si ya han digerido la comida anterior o no.

Principios básicos para usar los alimentos como medicina

1. Come en armonía con la naturaleza. Considera una dieta vegetal de alimentos integrales con la menor cantidad posible de alimentos procesados y azúcar adicional.

En principio, esto significa consumir muchos menos cereales procesados, lácteos con bajo contenido graso, pescados de agua fría (salmón, sardinas y caballa) como el producto preferencial de origen animal, y muchos más alimentos ricos en fibra que activan el intestino, como todas las plantas comestibles, entre otras: legumbres (arvejas o chícharos, soya y otros frijoles), avena, centeno, chía y cebada, algunas frutas (como higos, aguacates o paltas, ciruelas, ciruelas pasas, frutos rojos (*berries*), bananas maduras, y la piel de manzanas, membrillos y peras), ciertas verduras como brócoli, zanahorias y alcachofas, tubérculos y raíces como batatas y frutos secos, siendo las almendras las que aportan mayor cantidad de fibra.

2. Consuma alimentos en lugar de suplementos para tratar y prevenir enfermedades crónicas.

Los alimentos integrales contienen una serie de sustancias que funcionan conjuntamente y pueden ser mucho más efectivas que los suplementos que aportan una sola sustancia.

¿Por qué ingerir el poderoso antioxidante licopeno en una píldora cuando puede comer un tomate que contiene licopeno y varios otros antioxidantes, además de vitaminas, minerales y otros nutrientes que interactúan para prevenir enfermedades cardíacas al disminuir el colesterol y los lípidos, e impedir la coagulación anormal de la sangre? Numerosos alimentos tienen propiedades curativas específicas, como aliviar el dolor de oído con ajo, controlar el dolor crónico con cúrcuma, darle amor y cuidado a tu espalda con uvas, cesar el dolor endometrial con avena, jengibre para el dolor muscular y articular, relajar los músculos con menta, aliviar el dolor de muelas con clavos de olor y la sinusitis con rábanos picantes.

3. Combine su plan nutricional con un programa para reducir el estrés y concientizarse sobre cómo y qué comer. El estrés inhibe e interfiere con todos los aspectos del funcionamiento digestivo y con el consumo eficiente de los nutrientes. Las personas estresadas no pueden beneficiarse biológicamente, ni siquiera de las dietas más saludables. Aprender a comer despacio y atentamente nos ayuda a disfrutar más de las comidas, reduce el consumo de alimentos (la mayoría de nosotros come tan rápido que no tenemos tiempo de registrar cuando nuestro estómago nos indica que estamos llenos) y nos ayuda a tomar mejores decisiones alimentarias.

4. Comprenda que todos somos bioquímicamente diferentes.

Podemos ser de la misma edad y origen étnico, tener salud, origen étnico e ingresos muy similares, pero es posible que usted necesite 100 veces más vitamina B6 que yo, y yo puedo necesitar 100 veces más zinc que usted. A veces podemos necesitar un médico especializado en nutrición o un nutricionista para hacer análisis específicos y sofisticados con el fin de determinar nuestras deficiencias y requisitos. Siempre podemos aprender más

sobre lo que es bueno para nosotros si comemos diferentes alimentos y prestamos mucha atención a los resultados.

5. Busque un profesional de la salud que le ayude a comenzar el tratamiento de afecciones crónicas mediante la nutrición y manejo del estrés (además de ejercicios físicos), en lugar de tomar medicamentos.

Esta es una manera sensata de proceder, excepto en situaciones potencialmente mortales. Los antiácidos recetados, los medicamentos para la diabetes tipo 2 y los antidepresivos que decenas de millones de estadounidenses ingieren para disminuir el reflujo gástrico, reducir el azúcar en sangre y mejorar el estado de ánimo, solo tratan los síntomas y no abordan las causas. Sus efectos secundarios son muy significativos, a menudo peligrosos y casi nunca serían necesarios si se prescribieran, como debería ser, solo después de un exhaustivo período de prueba con tratamiento no farmacológico.

6. No se fanatice con los alimentos.

Use estas pautas (y otras que le parezcan adecuadas), pero no se castigue si no las cumple estrictamente; simplemente observe el efecto de una elección cuestionable, aprenda y regrese al programa.

¡No pierda tiempo ni energía juzgando a otros por lo que comen! Solo le hará sentir irritable y prepotente, estados emocionales estresantes que arruinarán su digestión. ¡Y seguro que no les hará ningún bien a esas otras personas!

Alimentos para tener buena salud

Goce de mejor salud por dentro y por fuera con estas deliciosas comidas. Ya sea que recién haya salido del salón de belleza o simplemente haya arrasado en otra sesión de *CrossFit*, usted sabe que sentirse bien con su cuerpo puede cambiar su actitud completamente.

Desafortunadamente, a veces los alimentos que elegimos conspiran en nuestra contra, haciendo que nos veamos mal y nos sintamos aún peor. Aunque una jugosa hamburguesa y una montaña de papas fritas pueden proporcionarnos satisfacción momentánea, el agotamiento que sentimos después y el vientre hinchado que vemos en el espejo no valen la pena. ¿Las buenas noticias? Hay innumerables comidas deliciosas que pueden mantener su cuerpo funcionando a toda máquina. Esa potencia nutricional puede darle la energía que necesita y ayudarlo a lucir tan bien como se siente por dentro.

Aún más, estos alimentos no son opciones caras y extravagantes que deberá buscar durante toda su vida; estas delicias se encuentran en los estantes del supermercado más cercano. Comience a verse y a sentirse mejor desde hoy añadiendo estos propulsores nutricionales a sus comidas.

Salmón

No hay nada raro en los beneficios que este fruto de mar de color coral aporta a la salud. Repleto de proteínas y ácidos grasos omega-3, el salmón puede hacer que luzca bien y se sienta estupendamente. El omega-3 del salmón ayuda a reducir la inflamación, disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ayuda a prevenir problemas neurológicos a medida que envejece. Un estudio reveló que el omega-3 aumentó la producción de colágeno natural en los sujetos del estudio, lo cual ayuda a mantener una apariencia juvenil.

Albaricoques, damascos o chabacanos

Las cosas buenas vienen en envases pequeños. Ejemplo: el pequeño pero potente damasco. Además de ser rico en beta caroteno, está relacionado con menores índices de Alzheimer; también son una excelente forma de reforzar su dieta con vitamina C. Las investigaciones indican que la vitamina C no solo puede mejorar el sistema inmunológico, sino que también reduce el riesgo de sufrir depresión, haciéndonos más saludables y felices sobre la marcha.

Frambuesas

Solo unas pocas frambuesas en la avena de la mañana podrían ser la clave para verse y sentirse bien todo el día. Las frambuesas tienen un índice glucémico bajo, lo cual significa que son una forma saludable de satisfacer a los golosos sin el riesgo de aumentar significativamente el azúcar en sangre o de desencadenar el almacenamiento de grasas. Estas frutas ricas en fibra también son una gran fuente de resveratrol, relacionado con la reducción del envejecimiento celular. También es cierto que contienen antocianinas, un pigmento antioxidante que reduce el riesgo de demencia.

Espinaca

Su madre no mentía cuando le decía que comer verduras es bueno. Un estudio reveló que los sujetos que ingirieron extracto de espinaca tenían un 95% menos de probabilidades de

comer por placer, en lugar de comer solo cuando tenían hambre, y su pérdida de peso fue 43% mayor que la del grupo de control.

Semillas de sésamo

Un poco de atún rebozado con sésamo por aquí, algunas semillas en su ensalada por allá y tiene una solución infalible para sus problemas corporales. Hay estudios que demuestran que las mujeres que consumen más lignanos (compuestos que se encuentran en las semillas de sésamo) tienen menos probabilidades de aumentar de peso; las semillas de sésamo también son una buena fuente de calcio no lácteo, que ayuda a mantener los huesos fuertes y la sonrisa saludable y brillante.

Huevos

El desayuno es realmente la comida más importante del día y es más fácil que nunca disfrutar de sus beneficios cuando el menú incluye huevos. Un estudio reveló que las personas que comen huevos ricos en proteínas para el desayuno pierden más peso que aquellas que ingieren una cantidad similar de calorías provenientes de carbohidratos. Los investigadores también descubrieron luteína y zeaxantina, nutrientes que se encuentran en los huevos y son eficaces para conservar la agudeza visual, lo cual facilita admirar cuánto ha adelgazado.

Col rizada

Poner algunas verduras de hoja en su plato no significa consumir la misma típica ensalada aburrida día tras día. La col rizada es una excelente manera de combinar su plan alimentario mientras disfruta de todos los beneficios nutricionales que conlleva comer verduras, desde una mayor pérdida de peso hasta una mejor digestión.

Kiwi

Esta pequeña y peluda fruta es más que simplemente divertida de comer: también es una gran delicia para su apariencia y tu salud. Los kiwis están repletos de beta caroteno, que nos ayuda a protegernos del daño causado por el sol. Mejor aún, se ha demostrado que la abundante vitamina C del kiwi mejora la salud inmunológica.

Espárragos

Una pequeña cantidad de espárragos en su menú podría significar un cuerpo más saludable y feliz en poco tiempo. Además de ser una adición sustanciosa de bajas calorías en cualquier dieta, los espárragos son una buena fuente de inulina, una fibra prebiótica que puede ayudar a mejorar el equilibrio de las bacterias en el intestino, reforzar el sistema inmunológico y ayudarlo a adelgazar al mismo tiempo.

Uvas

Toma un puñado de uvas moradas o rojas y estará más delgada y se sentirá mejor en muy poco tiempo. Las uvas moradas son una forma saludable de satisfacer a los golosos y están repletas de resveratrol, un pigmento antioxidante vinculado a la reducción de la grasa abdominal. Las investigaciones también sugieren que el resveratrol de las uvas puede aumentar la agudeza mental y conservar la nitidez visual, haciendo que se sienta de maravilla.

Cúrcuma

Rociar un poco de cúrcuma en su comida favorita o ponerla en un batido puede ayudarle a gozar de mejor salud, tanto externa como internamente. Esta poderosa fuente de antioxidantes combate la inflamación severa y los resultados de un estudio revelan que la cúrcuma puede ayudar a reducir el riesgo de daños a la piel debido a la exposición al sol.

Calabaza

¿Qué es mejor que un plato de sopa de calabaza cuando la temperatura comienza a bajar? Quizás los beneficios para la salud junto con ese sabor reconfortante. La calabaza está repleta de beta caroteno, un agente muy importante en la lucha contra las enfermedades cognitivas en la vida adulta.

Caballa (macarela)

Un poco de caballa en su menú puede traer cambios importantes en su aspecto y en su estado de ánimo. Como contiene ácidos grasos omega-3 que actúan como antiinflamatorios y promueven la pérdida de peso, y vitamina D que combate la depresión, este pescado graso puede hacerle lucir bien y sentirse aún mejor.

Miel

Aunque generalmente los refrigerios azucarados son malos para su salud y su apariencia, la miel en realidad es bastante buena para ambos. Las propiedades antibacterianas de la miel pueden ayudar a evitar infecciones y, a pesar de ser dulce, no produce efectos significativos en el peso y es menos propensa a contribuir al aumento de grasa que los dulces elaborados con sacarosa.

Almendras

Un puñado de almendras por aquí y por allá podría ser la clave para un cuerpo más saludable. Se ha demostrado que comer almendras como meriendas reduce la presión arterial y la grasa abdominal.

Arándanos

¿Quiere lucir y sentirse increíble? ¡Incorpore los arándanos! No solo son una buena fuente de pigmentos de antocianina que combaten la demencia, además las investigaciones revelan que el aporte suplementario de arándanos produce mejoras significativas en la memoria en solo 12 semanas.

Canela

Agregue un poco de canela al café con leche y disfrute de los beneficios para la salud interior y exterior. Las investigaciones indican que la canela es efectiva para reducir el dolor y combatir los picos de insulina.

Brócoli

Bajo en calorías, pero rico en vitaminas, el brócoli definitivamente se merece un lugar en su menú. Además de embellecer, las vitaminas A y C que sustentan la salud inmunológica, el brócoli también es una fuente vegetariana de hierro, que puede combatir el mal humor y los cambios metabólicos derivados generalmente de la anemia por deficiencia de hierro.

Granada

Este poderoso antioxidante es tan sabroso como bueno. Las investigaciones sugieren que las granadas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar el flujo sanguíneo.



























Yogur

Aunque el yogur helado aún no ha ganado ningún premio por sus beneficios para la salud, los alimentos sin azúcar pueden hacer una limpieza importante del organismo. El yogur con cultivos vivos puede aumentar la cantidad de bacterias beneficiosas en el intestino.

Guía sencilla para los cereales integrales

Una cosa es saber que los cereales integrales son una manera rápida de comenzar una dieta saludable (con toda la fibra y el hierro extra, más las vitaminas B añadidas), son una buena opción para mejorar la alimentación. Sin embargo, saber cuáles se deben consumir y cuál es la mejor manera de cocinarlos es algo completamente diferente. Así que debe encontrar los cereales integrales adecuados para usted:

allrecipes!
WHOLE GRAINS CHEAT SHEET

YIELD	WATER	SIMMER
QUINOA THE HIGH-PROTEIN RICE REPLACEMENT		
 →  1 cup dry = 3 cups cooked	 →  2 cups water to 1 cup quinoa	 20 minutes
BROWN RICE 5X THE FIBER OF WHITE RICE		
 →  1 cup dry = 3 cups cooked	 →  2 1/2 cups water to 1 cup brown rice	 45 minutes (on low)
BARLEY SUB FOR RICE IN SOUP OR STEW		
 →  1 cup dry = 3-4 cups cooked	 →  3 cups water to 1 cup grain	 45 minutes
WHOLE FARRO MAKES A MEAN RISOTTO		
 →  1 cup dry = 2 cups cooked	 →  2 1/2 cups water to 1 cup farro	 25-40 minutes
FINE BULGUR AWESOME IN COLD SALADS		
 →  1 cup dry = 2 cups cooked	 →  2 cups water to 1 cup grain	 Add boiling water and cover (no heat) for 7 minutes.
WHEAT BERRIES BATTLES BULGUR FOR SALAD STARDOM		
 →  1 cup dry = 2 cups cooked	 →  2 1/2 cups water to 1 cup wheat berries	 45-60 minutes
MILLET FRIEND TO THE GLUTEN-FREE		
 →  1 cup dry = 3 cups cooked	 →  1 1/2 - 2 1/2 cups water to 1 cup millet	 toast millet for 4-6 mins, add water and simmer for 13-18 mins, let stand 10 mins

Sugerencias breves

- **Fríos y calientes.** Sírvalos calientes, como arroz pilaf, o pruébelos fríos con un poco de aderezo extra.

- **Ensalada para varios días.** Los granos de trigo y de bulgur encabezan esta lista, pero pruebe cualquiera de ellos con algunas verduras y una sabrosa vinagreta.
- **Fríalos.** Trata los cereales cocidos y enfriados como si fueran arroz frito. Tendrá que experimentar un poco hasta encontrar las combinaciones de sabores que más le gusten.
- **Estilo risotto.** El farro es el cereal clásico que se puede cocinar como risotto, además del arroz, pero casi todos servirán si los cocina a fuego lento con caldo caliente.
- **¿Sin gluten?** Que sean cereales integrales no significa que no contengan gluten. La quinua, el mijo y el arroz integral son la mejor opción; por suerte, también son deliciosos.
- **Comience a cocinar.** Los cereales integrales son fáciles de preparar. Consulte las recetas de este calendario.

Alimentos funcionales o súper alimentos

"Súper alimentos" parece una exageración, pero algunos alimentos se ganan ese apelativo. Los alimentos son medicina. ¡Y algunos alimentos son medicamentos más potentes que otros! La alimentación es la herramienta más poderosa para tener una salud óptima. La comida es el principal y más poderoso medicamento o arsenal para tratar a los pacientes. Estos son algunos alimentos que usted puede incorporar a su plan alimentario:

1. Semillas. Tres buenas semillas son chía, cáñamo y semillas de lino. Puede agregar las tres súper semillas a batidos, budines o sobre un yogur de coco con frutos rojos. Veamos sus beneficios.

- Las **semillas de chía** son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 con efecto antiinflamatorio que tienen numerosos beneficios, como una piel brillante y claridad mental. Una sola onza de semillas de chía contiene 10 gramos de fibra. Su fibra insoluble actúa como un prebiótico que alimenta a las bacterias intestinales benéficas y al fermentar produce ácidos grasos de cadena corta que ayudan a la salud intestinal. Las semillas de chía también contienen más proteínas que la mayoría de los alimentos vegetales y más calcio que la leche.
- Las **semillas de cáñamo** proporcionan grasas omega-3, proteínas, vitaminas B, magnesio, zinc y hierro.
- Las **semillas de lino** son otra gran fuente de grasas omega-3, fibra y vitaminas y minerales esenciales. Las semillas de lino tienen potentes fitonutrientes llamados lignanos, que son anticancerígenos y favorecen el equilibrio hormonal. Una excelente manera de aliviar el estreñimiento es espolvorear semillas de lino recién molidas en un batido.

2. Aceite de TCM. Los triglicéridos de cadena media o TCM son un tipo especial de ácido graso derivado del aceite de coco o del aceite de palmiste y de productos lácteos. Este súper combustible se convierte en una fuente de energía instantánea porque los TCM se queman rápidamente y se metabolizan de manera muy eficiente, absorbiéndose directamente en el intestino y después en el hígado, por eso los TCM no se almacenan como grasas. Puedes agregar aceite de TCM a batidos o verduras. Los TCM también actúan como un poderoso antioxidante de respaldo que fortalece el sistema inmunológico. Los estudios en animales muestran que los TCM también benefician la función hepática e intestinal.

3. La fibra es vital por muchas razones, incluida la subsistencia de bacterias intestinales beneficiosas. Los estudios demuestran que la fibra puede prevenir la obesidad, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y disminuir el envejecimiento. Esto se debe a que la fibra reduce la velocidad con que los alimentos ingresan al torrente sanguíneo y aumenta la velocidad con que los alimentos salen a través del tracto digestivo. La fibra también ayuda a equilibrar el nivel de azúcar y colesterol en la sangre, ayuda a la liberación rápida de toxinas del intestino y disminuye el apetito. El glucomanano es una fibra dietética soluble, fermentable y altamente viscosa proveniente de la raíz del camote (boniato) pata de elefante, también conocida como *konjac*. El tubérculo de *konjac* se ha utilizado durante

siglos como un remedio herbario y para hacer alimentos tradicionales como gelatina de *konjac*, tofu y fideos.

4. Los hongos desempeñan una función muy importante en la medicina china. Los hongos *reishi* y *shiitake* contienen potentes propiedades curativas que refuerzan el sistema inmunológico y sustentan la producción de hormonas benéficas. Los hongos tienen propiedades antivirales y antiinflamatorias que favorecen la función hepática, el nivel óptimo de colesterol y beneficios anticancerígenos. Puede hacer un té de *reishi*, cocinar con hongos *shiitake* y hacer sopa de hongos.

5. Alimentos de origen vegetal. La vasta y colorida variedad de vegetales constituyen más de 25000 productos químicos beneficiosos. Las investigaciones demuestran que el equilibrio sinérgico de estas sustancias aporta cuantiosos beneficios para la salud. Una dieta variada debe incluir tantas variedades de estos súper alimentos coloridos como sea posible. Come el arcoíris, cada color de las frutas y las verduras representa una familia diferente de compuestos curativos. Los alimentos rojos (como los tomates) contienen el carotenoide licopeno, que ayuda a eliminar los radicales libres que dañan nuestros genes. Los alimentos verdes contienen las sustancias químicas para protegernos del cáncer. En pocas palabras: cuantos más colores incorpore, más beneficioso será para la salud.

El inmenso poder en la punta de nuestro tenedor se convierte en algo mucho más poderoso que lo que podemos encontrar en un frasco de pastillas.

Reglas importantes sobre cómo comer

- * Coma de manera simple y evite los alimentos que sabe ocasionan problemas (especialmente si su sistema digestivo está debilitado por el exceso de toxinas y recibe tratamiento para ello)
- * Coma solo lo suficiente para satisfacer el apetito y hágalo cuando tengas hambre (esto garantizará la digestión de la mayoría de los alimentos y no se añadirán toxinas al sistema)
- * Coma solo cuando tenga hambre, no según el reloj (su cuerpo sabe cuándo necesita comida; aprenda a diferenciar el hambre de la glotonería)
- * Asegúrese de cenar por lo menos cuatro horas antes de ir a dormir para hacer la digestión adecuadamente
- * No coma cuando esté molesto/a, enojado/a o exhausto/a. Cocine y coma con calma, en un estado mental generoso y positivo.
- * Tenga en cuenta el sabor y la textura de los alimentos que comes. Disfrute y aprecie su comida. Siéntase satisfecho/a y agradecido/a.
- * Mastique bien los alimentos, ya que este es el primer paso de la digestión y es vital para que el estómago pueda preparar las enzimas necesarias para descomponer los alimentos específicos que ingiere.
- * Dele la posibilidad al cuerpo de adaptarse naturalmente a los cambios en la dieta y no se preocupe por el aumento o la pérdida de peso, ya que se estabilizará con el tiempo según lo que es natural y adecuado para su contextura física.

Nutrigenómica

Actualmente, los profesionales de la salud y los científicos están descubriendo los beneficios de la nutrigenómica y la noción general de que los alimentos son datos que les hablan a nuestros genes y desencadenan mensajes que generan salud o enfermedad. Hay muchos factores que culminan con la aparición de enfermedades, como el estrés, la nutrición, el equilibrio hormonal, la salud de nuestro intestino y la importancia de la desintoxicación y la alimentación.

Pensar en lo que está en la punta de su tenedor puede ayudarle a evitar enfermedades específicas que surgen debido a años de una alimentación poco saludable. La buena noticia es que esos factores pueden revertirse con la ayuda de una buena dieta. Puede elegir alimentos más sanos, incluso si lo único que come son comidas para llevar. Cada vez hay más servicios de comida, restaurantes y otras instituciones que reconocen el poder curativo de los alimentos y que incluyen alimentos curativos en su menú, así que ya no es tan difícil encontrar comida nutritiva.

Estar sano significa poner el combustible correcto en su cuerpo y que el motor interno funcione sin problemas. Cada comida que consume influye en la forma en que usted se siente, de un modo u otro; por lo tanto, cuanto más nutritivos sean los alimentos que elija, más saludable estará. Los alimentos integrales actúan como medicinas para sanar y proteger el cuerpo, y le dan al sistema inmunológico un descanso para que no tenga que lidiar con toxinas, conservantes, aditivos y productos químicos que están en muchos de los alimentos procesados de la actualidad.

Si todos los días come comida chatarra que es poco o nada nutritiva, el cuerpo no está recibiendo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente y pueden surgir problemas de salud. Todo su cuerpo funciona con los alimentos que elige ingerir. Los alimentos sanos y ricos en nutrientes ayudan a sanar el cuerpo a nivel celular y a crear defensas fuertes que le permiten combatir las enfermedades y las toxinas ambientales.

Si planea replantearse la dieta, lo primero que debe hacer es asegurarse de que su sistema digestivo esté sano; este es un ingrediente vital y esencial para garantizar que consuma alimentos de manera eficiente y extraiga los nutrientes de los mismos con eficacia. Las enfermedades generalmente se asocian con deficiencias de vitaminas y minerales o susceptibilidad a los alimentos, por lo cual es realmente importante no tener problemas digestivos y saber qué alimentos funcionan para usted.

Nuevas directrices para la presión arterial

La primera modificación realizada en 14 años en las directrices en cuanto a la presión arterial realizada por la Asociación Estadounidense del Corazón y el Colegio Estadounidense de Cardiología establece que la mínima de la hipertensión debería ser inferior. Conforme a las nuevas directrices, se considera que casi la mitad de los adultos estadounidenses sufren de hipertensión, según los especialistas en corazón que las escribieron.

Hasta ahora, las recomendaciones establecían que el límite mínimo para la presión arterial alta era 140/90 mmHg. Las nuevas pautas dicen que las lecturas superiores a 130/80 mmHg se consideran altas. La presión arterial normal es inferior a 120/80 mmHg. El cambio se produce después de varios años de investigaciones dinámicas sobre la presión arterial y sus consecuencias para la salud. La hipertensión tensa los vasos sanguíneos y los hace menos elásticos, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. La hipertensión es la segunda causa principal de muerte por enfermedades cardíacas, después del tabaquismo.

En un estudio publicado en 2015, los investigadores compararon a las personas que mantuvieron la presión arterial en 140/90 con otras cuyo objetivo era inferior a 120/80. Descubrieron que cuanto menor es la presión arterial, mejores son los resultados para la salud. Las personas con lecturas más bajas sufrieron menos muertes prematuras relacionadas con el corazón y otras causas.

Según el antiguo patrón, el 32% de los adultos en los Estados Unidos sufría hipertensión. Con las nuevas pautas, el 46% de los estadounidenses tiene presión arterial alta.

No obstante, aunque se considera que más personas padecen hipertensión, los médicos dicen que no todos necesitarán medicamentos para tratarla. Las directrices sugieren que, en la mayoría de los casos, hacer cambios en el estilo de vida (como mejorar la dieta para reducir la ingesta de sal y aumentar la actividad física) puede reducir la presión arterial hasta el nuevo rango mínimo. Se debería considerar tomar medicamentos antihipertensivos solo si esas iniciativas no funcionan, según las directrices.

De acuerdo con los resultados del extenso estudio del año 2015, numerosos médicos ya han aconsejado a sus pacientes (especialmente a las personas con factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como fumadores, con sobrepeso o diabetes tipo 2) que su presión arterial debe ser inferior a 140/90. Si bien algunas personas pueden preocuparse al enterarse de que ahora tienen hipertensión, las nuevas pautas son una indicación de que los especialistas están aprendiendo y mejorando sus consejos con el fin de reducir aún más el riesgo de muerte por causas relacionadas con cardiopatías.

Una pequeña revolución en camino

Una pequeña revolución se está gestando en toda California. El movimiento de la comida como medicina ha existido por décadas, pero se está abriendo camino a medida que los médicos y las instituciones médicas contribuyen para que los alimentos sean una parte formal del tratamiento, en lugar de depender únicamente de los medicamentos. Al prescribir cambios nutricionales o lanzar programas como "Compre con su doctor", están tratando de prevenir, limitar e incluso revertir las enfermedades mediante cambios en la alimentación de los pacientes. No hay duda de que las personas pueden tomar medidas para revertir la diabetes y la hipertensión e incluso prevenir el cáncer mediante la elección de alimentos.

Las instituciones médicas de todo el estado están comenzando a cambiar su filosofía para convertirse en organizaciones de salud, no solo en organizaciones de atención médica.

Esa percepción se hace eco de los principios del programa de Distribución de Alimentos Terapéuticos en el Hospital General Zuckerberg de San Francisco, que ha finalizado su fase piloto y está a punto de expandirse de forma permanente a cinco centros clínicos en la ciudad. El programa ofrecerá a los pacientes varias bolsas de alimentos recetados para sus enfermedades, junto con capacitación intensiva sobre cómo cocinarlos. La intención es vincular alimentos y medicinas, en lugar de solo regalar alimentos, y hacer que las personas entiendan lo que están comiendo, cómo prepararlo y la función que los alimentos desempeñan en su vida.

Las investigaciones sobre el poder de los alimentos para tratar o revertir enfermedades están comenzando a acumularse, pero eso no significa que la dieta por sí sola sea siempre la solución, o que todas las enfermedades puedan beneficiarse sustancialmente de los cambios en la dieta. No obstante, los médicos dicen que cuando analizan los datos recolectados emerge una imagen clara: la sal, el azúcar, la grasa y los alimentos procesados en la dieta estadounidense estándar (SAD) contribuyen a los altos índices de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas del país. Según la Organización Mundial de la Salud, el 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares son causadas por la hipertensión, el consumo de tabaco, el colesterol elevado y el bajo consumo de frutas y verduras.

Cómo elegir qué alimentos recetar

La subespecialidad clínica de la medicina del estilo de vida está diseñada para capacitar a los médicos sobre cómo prevenir y tratar enfermedades, en parte, al cambiar los hábitos nutricionales de los pacientes. El centro médico universitario de Loma Linda también tiene un servicio de provisión de alimentos y una cocina para los pacientes. Son muchas las personas que no saben cocinar y solo calientan las comidas. Eso significa que dependen de alimentos envasados con alto contenido de sal y azúcar. Entonces, enseñarles qué alimentos son nutritivos y cómo prepararlos, realmente puede transformar la vida de esas personas, y aún más podrían transformar la salud y la vida de sus familias. Los estudios han explorado la evidencia de que los cambios en la dieta pueden frenar la inflamación, por ejemplo, o hacer que el organismo sea inhóspito para las células cancerosas. En

general, muchos de los médicos especialistas en medicina del estilo de vida recomiendan una dieta en base a vegetales, especialmente para las personas con diabetes u otras afecciones inflamatorias. Lo que la gente come puede ser medicina o veneno. La nutrición es una de las cosas más poderosas que puedes cambiar para revertir los efectos de las enfermedades crónicas.

El "fármaco" más importante para revertir o prevenir enfermedades cardíacas no es un medicamento

La forma de comer, cuánto ejercicio haces, cómo manejas el estrés y tu exposición a las toxinas ambientales contribuyen a tener el colesterol alto, hipertensión, hiperglucemia y, por supuesto, problemas cardíacos. Fundamentalmente, debe saber que si bien la genética contribuye en cierta medida, muchos otros factores que están completamente bajo su control pueden favorecer o revertir las enfermedades cardíacas.

La genética carga el arma, pero el estilo de vida aprieta el gatillo.

La manera en que los médicos tratan las enfermedades cardíacas actualmente es errónea porque tratan los factores de riesgo y no las causas. Pensar que podemos tratar las enfermedades coronarias reduciendo el colesterol, la presión arterial y la glucosa en sangre con medicamentos es como tratar de secar el piso mientras el fregadero se desborda.

En cambio, en primer lugar debemos preguntarnos por qué surgen estos factores de riesgo, como la hipertensión, la hiperglucemia o el colesterol anormal. Las investigaciones muestran que cambiar el estilo de vida puede ser una intervención más eficaz que cualquier medicamento para prevenir las enfermedades cardíacas.

En pocas palabras, la medicina preventiva se ha convertido en la mejor forma de medicina. Estas simples modificaciones pueden ser de gran ayuda para prevenir o revertir los problemas cardíacos:

1. **Consuma alimentos sanos.** Aumente el consumo de alimentos saludables, integrales, ricos en nutrientes y fitonutrientes (moléculas vegetales). Trate de consumir por lo menos de 8 a 10 porciones de frutas y verduras de varios colores todos los días. Estos alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y moléculas antiinflamatorias que combaten enfermedades.
2. **Estabilice la concentración de azúcar en sangre.** Los estudios demuestran que los desequilibrios de glucosa contribuyen a las enfermedades cardíacas. Estabilice el nivel de azúcar en sangre consumiendo proteínas, grasas saludables y carbohidratos benéficos en cada comida. Nunca coma carbohidratos solos y evite los azúcares procesados con carbohidratos.
3. **Aumente el consumo de fibra.** Intente consumir hasta 50 gramos de fibra por día. Los alimentos ricos en fibra son: verduras, frutos secos, semillas y frutas con bajo contenido de azúcar como los frutos rojos. Si eso es un problema, pruebe con un suplemento de fibra recetado por tu médico.
4. **Evite los alimentos procesados y la comida chatarra.** Eso incluye gaseosas, jugos y bebidas dietéticas, que afectan negativamente la metabolización del azúcar y de los lípidos. Las investigaciones demuestran que las calorías del azúcar líquido son el principal factor de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. No se dejes engañar con eso de que los jugos de frutas puros (100%) son buenos para la salud. Los jugos son esencialmente azúcar líquida pura porque el procesamiento elimina la fibra de la fruta.

5. **Aumente la ingesta de ácidos grasos omega-3.** Ingiera alimentos antiinflamatorios como pescados de agua fría (por ejemplo: salmón, sardinas y arenque), además de semillas de lino e incluso algas marinas. La grasa saludable realmente favorece a su corazón porque mejora el perfil general del colesterol.
6. **Elimine TODA la grasa hidrogenada.** La grasa hidrogenada está presente en la margarina, la manteca, los aceites procesados, en muchos productos panificados y de repostería, y en los alimentos procesados como las galletas dulces y saladas. Aunque la etiqueta indique "sin grasas trans", la palabra "hidrogenado" indica que el producto contiene grasas trans en uno o más de los ingredientes. En su lugar, consuma aceites saludables como el aceite de coco (rico en triglicéridos de cadena media o TCM), aceite de oliva extra virgen, aceite de sésamo y otros aceites de frutos secos.
7. **Evite o disminuya el consumo de bebidas alcohólicas.** El alcohol eleva los triglicéridos, contribuye al hígado graso y crea desequilibrios de la glucosa. Al disminuir o eliminar la ingesta de bebidas alcohólicas se reduce la inflamación, la cual favorece las enfermedades cardíacas y casi todas las enfermedades crónicas.
8. **¡Salga y muévase!** Las investigaciones muestran que hacer ejercicio cardiovascular entre 30 y 45 minutos cinco veces por semana es beneficioso para el corazón. Después de todo, el corazón es un músculo y los músculos necesitan ejercicio. Si se siente más fuerte y en buen estado físico, los ejercicios con intervalos de alta intensidad (también llamado "*burst training*") y los ejercicios con pesas ayudan a desarrollar los músculos, a reducir la grasa corporal y a mantener los huesos fuertes. Sencillamente, no puede envejecer favorablemente sin suficiente ejercicio óptimo.
9. **Controle el nivel de estrés.** El estrés por sí solo puede causar un infarto. Lamentablemente, el estrés crónico generalmente desencadena una serie de eventos que causan el infarto final y fatal. Entre otras cosas, el estrés aumenta la inflamación, eleva el colesterol y el azúcar en sangre, aumenta la presión arterial e incluso favorece la probabilidad de coágulos sanguíneos. Dele pausa para controlar el estrés y relájese. El yoga, el Tai Chi, la meditación, las técnicas respiratorias y la visualización guiada pueden reducir el estrés.

Medidas para detener las alergias estacionales

Casi todas las enfermedades modernas son causadas o afectadas por inflamaciones ocultas, que incluyen enfermedades cardíacas, cáncer, obesidad, demencia, artritis, enfermedades autoinmunes, alergias y trastornos digestivos. La inflamación crónica, que contribuye a las alergias estacionales y mucho más, puede provenir de varias fuentes, entre ellas:

- Una dieta con alto contenido de azúcar y alimentos procesados
- Grasas inflamatorias, como grasas trans, que se encuentran en los alimentos procesados
- Falta de ejercicio
- Estrés
- Alergias y susceptibilidad a los alimentos
- Infecciones ocultas o crónicas, como virus, bacterias, micosis o parásitos, hongos y otros alérgenos ambientales
- Toxicidad por exceso de toxinas ambientales

En última instancia, las elecciones en cuanto al estilo de vida y la forma en que cuidamos nuestro cuerpo no son parte de nuestra educación, nuestros valores o incluso de nuestra planificación diaria; sin embargo, estas habilidades básicas constituyen la causa fundamental de nuestra felicidad y nuestra salud.

Si bien estos principios son sumamente simples, ni siquiera las mejores y más brillantes personas logran establecer la conexión entre cómo tratamos a nuestro cuerpo y cómo nos sentimos. Implementar algunas acciones simples en su vida diaria podría cambiar todo, inclusive las alergias estacionales.

Una estrategia clave para regular las alergias estacionales es lograr que tu intestino esté sano. Después de todo, un intestino inflamado y poco saludable no puede combatir los alérgenos potenciales. Los siguientes cuatro métodos pueden ser increíblemente útiles para combatir y eliminar las alergias estacionales.

1. **Sustituya lo malo con lo bueno.** El primer paso para tener el intestino sano es ingerir una dieta de eliminación. El sencillo fundamento de la medicina funcional es eliminar lo malo y agregar lo bueno. Elimine los desencadenantes comunes de las alergias, como el trigo, el maíz, los lácteos, la soja y el alcohol. Consuma alimentos integrales con mucha fibra que sean ricos en nutrientes vegetales antiinflamatorios llamados fitonutrientes (por ejemplo, verduras y frutas rojas, anaranjadas y amarillas como tomates, zanahorias, pimientos, calabazas, batatas, duraznos o melocotones, mangos, melones, cítricos y frutos rojos), vegetales de hoja verde oscuro (espinaca, col rizada, col china, brócoli, acelga y lechuga romana), ajo, cebollas, cebollín o ciboulette y puerros. Evite el azúcar y las grasas trans e ingiera grasas saludables provenientes del aceite de oliva extra virgen, frutos secos, aguacates o paltas y grasas omega-3 como las que se encuentran en los pescados pequeños (sardinas, arenque, pez sable, salmón silvestre).

2. **Utilice nutrientes eficaces para sanar el intestino**, incluidos los probióticos (por ejemplo, yogur, chucrut, miso, etc.), que aportan bacterias buenas para mejorar la digestión y reducir la inflamación.
3. **Controle el estrés.** La desconexión del cuerpo y la mente puede significar que está estresado/a, nervioso/a y cansado/a, y realmente puede dañar el intestino y empeorar las alergias estacionales. Practique técnicas de relajación como yoga o meditación todos los días.
4. **Duerma lo suficiente.** El sueño óptimo es crucial para la salud intestinal y la salud en general. Las investigaciones muestran que dormir mal acorta la expectativa de vida y aumenta la inflamación, lo que puede derivar en enfermedades crónicas. La falta de sueño también puede aumentar el riesgo de diabetes a través de la resistencia a la insulina, allanando el camino para el diabetes (obesidad+diabetes). Intente dormir por lo menos ocho horas de sueño profundo e ininterrumpido todas las noches.

Beneficios del magnesio para la salud según datos científicos

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo humano, pues desempeña varias funciones importantes en la salud del cuerpo y del cerebro. Sin embargo, es posible que usted no consuma la cantidad suficiente, aun cuando consume alimentos sanos. Los que siguen son algunos de los beneficios del magnesio para la salud, fundamentados por investigaciones científicas modernas.

1. El magnesio participa en cientos de reacciones bioquímicas en el cuerpo: el magnesio es un mineral que facilita cientos de reacciones químicas en su cuerpo. Sin embargo, muchas personas ingieren menos cantidad de la que necesitan.
2. Puede aumentar el rendimiento físico: varios estudios han demostrado que los suplementos de magnesio mejoran el rendimiento físico.
3. El magnesio combate la depresión: las personas que sufren depresión pueden tener deficiencia de magnesio. El suplemento de magnesio puede reducir los síntomas de la depresión en algunas personas.
4. Es beneficioso para prevenir la diabetes tipo 2: las personas que ingieren mayor cantidad de magnesio corren menos riesgo de tener diabetes tipo 2 y se ha demostrado que los suplementos reducen el nivel de azúcar en sangre en algunas personas.
5. El magnesio puede reducir la presión arterial: el magnesio ayuda a disminuir la presión arterial cuando es alta, pero al parecer no la disminuye en personas con niveles normales.
6. Tiene beneficios antiinflamatorios: se ha demostrado que el magnesio ayuda a combatir la inflamación, reduce el indicador PCR de la inflamación y aporta muchos otros beneficios.
7. El magnesio puede ayudar a prevenir las migrañas: las personas que sufren de migrañas pueden tener niveles bajos de magnesio y algunos estudios han demostrado que los suplementos de magnesio pueden aliviarlas.
8. Reduce la resistencia a la insulina: los suplementos de magnesio pueden mejorar la resistencia a la insulina en personas con síndrome metabólico y diabetes tipo 2.
9. El magnesio mejora los síntomas del síndrome premenstrual: se ha demostrado que los suplementos de magnesio mejoran los síntomas que padecen las mujeres con síndrome premenstrual.
10. El magnesio es seguro y fácil de conseguir: el magnesio es absolutamente esencial para una buena salud. La ingesta diaria recomendada (IDR) es de 400 a 420 mg por día para los hombres y de 310 a 320 mg por día para las mujeres. Puedes ingerirlo tanto en alimentos como en suplementos.

Los siguientes alimentos son buenas o excelentes fuentes de magnesio:

Semillas de calabaza: 46% de la IDR en un cuarto de taza (16 gramos).

Espinaca, hervida: 39% de la IDR en una taza (180 gramos).

Acelga, hervida: 38% de la IDR en una taza (175 gramos).

Chocolate negro (70-85% de cacao): 33% de la IDR en 3.5 onzas (100 gramos).

Frijoles negros: 30% de la IDR en una taza (172 gramos).

Quinua, cocida: 33% de la IDR en una taza (185 gramos).

Fletán o halibut: 27% de la IDR en 3.5 onzas (100 gramos).

Almendras: 25% de la IDR en un cuarto de taza (24 gramos).

Castañas de cajú: 25% de la IDR en un cuarto de taza (30 gramos).

Caballa: 19% de la IDR en 3.5 onzas (100 gramos).

Aguacate o palta: 15% de la IDR en una palta mediana (200 gramos).

Salmón: 9% de la IDR en 3.5 onzas (100 gramos).

Suplementos: si padece una enfermedad, consulte con su médico antes de tomar un suplemento. Aunque los suplementos de magnesio generalmente son bien tolerados, pueden ser riesgosos para personas que toman determinados diuréticos, medicamentos para el corazón o antibióticos.

Orientación para la incorporación de alimentos en la dieta de los bebés

Los alimentos complementarios deben incorporarse después de los 4 meses o retrasarlos hasta después de los 6 meses.

En un documento expositivo publicado en la edición de enero de 2017 de la revista *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, se presentó una guía sobre los alimentos complementarios y su incorporación en la dieta de los bebés. Los autores de este estudio consideraron diferentes aspectos de la alimentación complementaria, centrándose en los bebés nacidos a término y sanos en Europa.

Los autores señalan que se debe promover la lactancia exclusiva o completa durante al menos cuatro meses y que el objetivo deseable de la lactancia exclusiva o predominante es de aproximadamente seis meses; se recomienda continuar amamantando junto con la alimentación complementaria. La incorporación de alimentos complementarios no debe iniciarse antes de los 4 meses o debe aplazarse hasta después de los 6 meses. No se debe usar leche entera de vaca como bebida principal antes de los 12 meses de edad. Cuando se inicia la alimentación complementaria, se pueden introducir alimentos alergénicos. El maní se debe introducir entre los 4 y los 11 meses a los bebés con mayor riesgo de alergia al maní. Entre los 4 y los 12 meses, se puede introducir gluten, pero se debe evitar el consumo de grandes cantidades. Todos los bebés deben ingerir alimentos complementarios ricos en hierro, como productos cárnicos o alimentos fortificados con hierro. No se debe agregar azúcar y sal a los alimentos fortificados.

El estudio concluyó que se debe recomendar a los padres que respondan a las señales de hambre y saciedad de su bebé, y que eviten alimentarlo como consuelo o como recompensa.

Cinco estrategias para que los niños coman alimentos buenos

Si bien cambiar la forma de comer de su familia puede parecer más fácil decirlo que hacerlo, le presentamos cinco estrategias para que sus hijos coman alimentos que les hacen bien y saben bien:

1. **Tome las cosas con calma.** Preferentemente, la alimentación saludable debe comenzar cuando sus hijos son pequeños, pero no permita que eso le detenga con los niños mayores. Añada un alimento por vez para que no los abrume y puede llevar un registro de los alimentos que funcionan y los que no. Establezca la regla de que deben probarlo tres veces antes de decidir si les gusta o no les gusta. No alimente a los bebés con cafeína, chocolate, estimulantes, miel, alérgenos comunes (como trigo, lácteos, maíz, huevos) o con trozos enteros de alimentos como uvas, carne o nueces. Los niños digieren las verduras y las frutas más fácilmente que los cereales, aunque puedes probar con cereales hipoalergénicos como la quinua y el arroz integral.
2. **Haga que sus hijos participen.** Los niños necesitan sentirse incluidos. Invite a sus hijos a cocinar con usted mientras sean pequeños (o a cualquier edad). Ayudar a preparar las comidas cimienta su autoestima y su identidad. Las habilidades culinarias se construyen sobre la base de diferentes áreas de aprendizaje y capacidades cognitivas que desarrollan el cerebro. Los niños pueden aprender matemáticas, lectura, creatividad, planificación, ciencia, cultura e historia mientras aprenden a cocinar.
3. **Haz que la cocina sea divertida.** Mezclar algo de diversión en sus prácticas culinarias mejora sus experiencias. A los niños les encanta escuchar música mientras cocinan juntos. Algunas estrategias bien planificadas hacen que cocinar sea atractivo y "genial".
4. **Déjelos elegir.** A los niños les gustan las alternativas. Pídales que aporten ideas sobre qué incluir en el menú semanal. Proponga sus ideas y pídale su opinión. Déjelos elegir entre diferentes recetas. Los niños esperan estas comidas con ansias y les puede enseñar cómo diseñar una comida saludable.
5. **Pídales a sus hijos que escriban la lista de las compras.** Enséñeles a elegir frutas y verduras de la más alta calidad, mostrándoles qué buscar en cuanto a textura, color y aroma. También puede enseñarles a comprar primero en el perímetro y recordarles por qué los alimentos en los pasillos del medio no son tan saludables. Llévelos a la tienda de comestibles y jueguen una búsqueda del tesoro con los ingredientes que deseen comprar. Los niños pueden ayudar en la cocina a partir de los dos años de edad. Sus hijos pueden divertirse, sentirse importantes y aprender con tareas divertidas como sacar ingredientes de la despensa o del refrigerador y recoger hierbas del jardín. También pueden ayudar a armar los platos, especialmente los simples y coloridos como las ensaladas. Pueden romper huevos, medir ingredientes y, cuando crezcan, pelar o rallar verduras. Hágase la idea de que usted es el director/la directora de marketing de la comida saludable para sus hijos. Los niños son bombardeados con potentes mensajes publicitarios, así que puede parecer una tarea hercúlea. Pero lograr que sus hijos se interesen en la cocina se hace más fácil cuando activa la creatividad y apela a sus intereses.

Al final del día, dar un buen ejemplo se convierte en lo más importante que puede hacer: sus hijos lo seguirán.

Vivir sin riesgos con alergias o intolerancias alimentarias

¿Padece de alergia o intolerancia a los alimentos, o conoce a alguien que sí? En la actualidad, hay muchas personas, niños y adultos con diagnóstico de alergias o intolerancias alimentarias. Se ha vuelto más frecuente en los últimos años, especialmente en niños menores de 18 años. Debido a esto, es muy importante saber cómo definir, diagnosticar, tratar y abordar las reacciones adversas de cada alérgeno alimentario específico. Se debe desarrollar un plan de acción para todas las afecciones diagnosticadas individualmente. El objetivo final es evitar situaciones potencialmente mortales a toda costa.

Primero, definamos qué es la intolerancia a los alimentos y qué es la alergia a los alimentos. La intolerancia a los alimentos es una afección en la que el cuerpo no puede digerir un componente específico de un alimento, como la lactosa, que es el azúcar que se encuentra en la leche. Los síntomas de la intolerancia pueden ser hinchazón, gases, calambres o diarrea. Estos síntomas pueden ser muy desagradables e insoportables; sin embargo, no son potencialmente mortales. El tratamiento para las intolerancias alimentarias es evitar o reducir la ingesta de los alimentos o añadir la enzima digestiva faltante (es decir, lactasa para la leche) a la dieta. La alergia a los alimentos es una afección en la que el cuerpo reacciona negativamente a una sustancia contenida en los alimentos, generalmente proteínas. El sistema inmunológico reacciona como si se tratara de una sustancia nociva y se presentan síntomas como secreción nasal, picazón en los ojos, hinchazón de la boca, la cara, la garganta o la piel, dificultad para respirar, dolor de estómago, diarrea, náuseas o vómitos. Los síntomas pueden ser muy leves o graves y pueden aparecer minutos después de ingerir el alimento. Asegúrese de consultarlo con un médico para confirmar el diagnóstico para usted o sus hijos. Esta puede ser una afección muy grave y se deben tomar las medidas adecuadas para prevenir reacciones adversas. Se debe evitar totalmente la ingesta de un alimento. Haga una cita con un dietista o nutricionista certificado (RDN, por sus siglas en inglés) para analizar cómo satisfacer mejor las necesidades nutricionales individuales; obtenga información sobre los ingredientes y los nombres alternativos de los alimentos, y lea cuidadosamente las etiquetas de los productos alimenticios; comuníquese y hable con el personal escolar o sus compañeros de trabajo para que todos sepan sobre las alergias a los alimentos, los síntomas y qué deben hacer. Las alergias alimentarias más comunes son las siguientes: leche, huevo, maní, frutos secos (nueces, castañas de cajú), pescado, mariscos (camarones, langosta, cangrejo), soja y trigo.

Es imperativo contar con un plan documentado de atención médica de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxis. Todas las partes involucradas deben estar familiarizadas con este plan y recibir capacitación como corresponde. El plan debe incluir: nombre de la persona, fecha de nacimiento, peso, foto, alérgeno alimentario, síntoma de asma, servicio de emergencias, nombre y número de teléfono del médico, nombre y número de teléfono

de madre/padre/tutor, contactos de emergencia (al menos dos) y otras indicaciones o instrucciones adicionales según sea necesario.

Síntomas leves (es decir, picazón, secreción nasal o estornudos, picazón en la boca, picazón leve o varias ronchas en la piel, náuseas o malestar leve). Se debe administrar epinefrina si hay más de uno de los síntomas anteriores. En presencia de solo uno de los síntomas anteriores, se debe administrar un antihistamínico o un inhalador/broncodilatador según sea necesario. Quédese con la persona y avise a los contactos de emergencia. Si los síntomas empeoran, administre epinefrina. Asegúrese de documentar todos los medicamentos y las dosis dadas.

Síntomas graves (es decir, enrojecimiento generalizado o numerosas ronchas en el cuerpo, diarrea o vómitos reiterados, dificultad para respirar, respiración sibilante (jadeos) o tos repetitiva, piel pálida o azulada, desmayos, pulso débil o mareos, garganta tensa o ronca o dificultad para respirar o tragar; hinchazón de la lengua o los labios, ansiedad o confusión). Si se presentan algunos de los síntomas anteriores, aplique una inyección de epinefrina inmediatamente y llame al 911. Además, considere la posibilidad de administrar antihistamínicos o inhaladores/broncodilatadores (si hay sibilancias). Coloque a la persona en posición horizontal con las piernas levantadas y manténgala caliente. Si vomita o tiene dificultad para respirar, ayúdela a sentarse o a ponerse de costado. Si los síntomas no mejoran o regresan, se pueden administrar dosis adicionales de epinefrina al menos 5 minutos después de la última dosis. Avise a los contactos de emergencia. Lleve al paciente a la sala de emergencias, incluso si los síntomas mejoran o desaparecen. Los pacientes deben permanecer en la sala de emergencias por lo menos 4 horas, ya que los síntomas pueden reaparecer.

Firma y fecha del paciente o madre/padre/tutor y médico/prestador de atención médica.

Instrucciones detalladas sobre el uso de los diferentes tipos de inyecciones de epinefrina.

Consulte el siguiente sitio web para ver el plan detallado, en inglés y en español, que puede utilizar y adaptar según sus necesidades. Desarrollado por *Food Allergy Research and Education* (FARE). <https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies/food-allergy-anaphylaxis-emergency-care-plan>

¡Aumente naturalmente la memoria!

¿Se siente un poco olvidadizo/a últimamente? ¿Sabía que su dieta puede desempeñar un papel importante en las funciones cerebrales y la memoria? ¡Sí, así es! Según investigaciones realizadas, se vincula a la dieta mediterránea con el aumento de las funciones cerebrales en los adultos mayores y la evidencia indica que los alimentos habituales en esta dieta mejoran las funciones cognitivas, la memoria y la lucidez mental. La mejor manera de potenciar la memoria y las funciones cerebrales es aumentar el flujo sanguíneo al cerebro, por ejemplo, mediante la ingesta de ciertos alimentos para mejorar la función cardíaca y la salud. Puede reforzar la memoria agregando los siguientes alimentos a su dieta.

1. ¡No se olvide de comer verduras!

Comer vegetales puede ayudarle a mejorar la memoria. Coma verduras diariamente, incluyendo crucíferas como brócoli, repollo y verduras de hoja verde (col rizada, lechuga romana, espinaca, acelga, rúcula (arúgula), coliflor, hojas de nabo, hojas de mostaza). Agregue algunos de estos vegetales de hoja verde oscuro a sopas o guisos, o simplemente saltéelos o cocínelos al vapor con sus hierbas o condimentos favoritos. Un salteado es delicioso con brócoli, con vegetales adicionales y algo de pollo. No puede equivocarse si agrega col rizada, espinaca, rúcula o lechuga romana a la ensalada, a un sándwich o a los *wraps*. ¡Pruebe alguno de estos ingredientes sabrosos y nutritivos en un batido para un impulso extra!

2. Los frutos rojos y las cerezas son esenciales

Los frutos rojos, especialmente los de color oscuro, como arándanos, moras y cerezas, se relacionan con la aceleración de las funciones cognitivas. Estas frutas son ricas en antocianinas y otros flavonoides. Tenga a mano estas frutas para obtener un refrigerio saludable y lleno de nutrientes o como aderezo en cereales, avena o yogur. También puede hornear un delicioso postre relleno con frutas. Se consiguen frescas, congeladas o secas, así que pruébelas todas. Prepare su propia mezcla de fresas o cerezas secas, ¡y agregue sus frutos secos favoritos!

3. Agregue fuentes de ácidos grasos omega-3

Se sabe que los ácidos grasos omega-3 son esenciales para mejorar la salud del cerebro. En particular, el ácido docosahexaenoico o DHA está asociado a la optimización de las funciones de la memoria en adultos jóvenes. Las mejores fuentes alimenticias de ácidos grasos omega-3 se encuentran en los pescados grasos, como el salmón, el atún blanco, las sardinas, la caballa, el pez espada, el esturión y la trucha. También hay fuentes vegetales, como frutos secos y semillas; sin embargo, los tipos de ácidos grasos omega-3 que se encuentran en los peces son los que más se vinculan con el aumento de la memoria. Intente agregar estas diferentes variedades de pescados a su dieta dos o tres veces por semana, serán una sabrosa opción para el menú, al horno, a la plancha o a la parrilla, sazonados con sus hierbas favoritas, limón, lima y vegetales. ¡Agregar un sabroso pescado también es una buena adición a una ensalada repleta de vegetales!

4. ¡Las nueces son obligatorias!

Hace tiempo que se ha descubierto que las nueces tienen un efecto positivo en la salud del corazón y ahora las investigaciones también las vinculan con el mejoramiento de la función cognitiva de la memoria. Este fruto seco puede ser un complemento crocante y rico en nutrientes para su dieta. Añada un puñado en la merienda del mediodía, agréguelas como aderezo en una ensalada, espolvoree un poco sobre el cereal o la avena, mézclelas en salteados para obtener proteína adicional y crocante, o potenciar los alimentos horneados.

Todos los alimentos mencionados anteriormente no solo son buenos para el cerebro, sino que mantendrán su corazón cuerpo sanos. ¡Esta es una combinación ganadora! Así que no se demore... ¡comience a estimular la memoria naturalmente!

Qué dice la ciencia sobre las meriendas y el desayuno

Es necesario también que preste atención a lo que come si quiere evitar enfermedades cardíacas, pero los investigadores dicen que el horario en que comemos es igual de importante.

La mejor manera de tener un corazón saludable es reducir el consumo de sal, alimentos con alto contenido graso y mucho pan y pastas, y comer más frutas y verduras. Pero los especialistas en corazón dicen que comer bien no se trata solo de lo que comemos, sino también de cuándo comemos.

En una nueva declaración científica, especialistas de varios comités de la Asociación Estadounidense del Corazón señalan que prestar atención a la frecuencia con la que comemos y a la hora del día en que comemos puede ayudar a reducir el riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales.

El grupo de expertos analizó todos los estudios existentes sobre la frecuencia y el horario en que las personas comen. En base a lo que se sabe hasta ahora, el panel respalda los consejos vigentes sobre los beneficios del desayuno. Esos consejos se fundamentan en estudios que comparan a las personas que desayunan con las que no desayunan y sus episodios de enfermedades cardíacas. Las que desayunan tienden a tener tasas más bajas de enfermedades cardíacas, y también son menos propensas a tener colesterol alto y presión arterial alta; de igual manera, tienden a tener niveles más normales de azúcar en sangre y en el metabolismo del azúcar, lo que significa que corren menor riesgo de sufrir diabetes que aquellos que no desayunan.

Por último, en cuanto a la cuestión de los efectos de comer más temprano o más tarde para el corazón, el panel determinó que las investigaciones apuntan hacia los beneficios de comer más temprano que tarde. Se necesitan más estudios, pero el hallazgo inicial tiene sentido; cuantas más calorías comamos durante el día, más posibilidades tenemos de quemar esas calorías.

Además, cada vez hay más evidencia de que el metabolismo del cuerpo es diferente durante el día, cuando el cuerpo está activo, que durante la noche, cuando se está preparando para desactivarse. El cuerpo y todos los órganos tienen relojes. Tenemos un temporizador que aporta todos los nutrientes que los órganos necesitan y la actividad de las enzimas y de otros agentes que procesan los alimentos se realiza mejor temprano durante el día que a la noche.

Entonces, aunque se necesita más investigación para comprender mejor cómo el horario y la frecuencia de las comidas afectan la salud, no estaría mal seguir desayunando (si ya lo hace) y tratar de espaciar sus comidas más temprano durante el día.

Cómo un gabinete lleno de especias puede hacer que usted se mantenga saludable

Las especias y las hierbas agregan una deliciosa variedad a los alimentos que comemos. Pero las especias y las hierbas son mucho más que potenciadores del sabor: son un centro de poder nutricional. Después de todo, las especias y las hierbas provienen de las plantas, lo que significa que son fuentes de fitonutrientes vegetales. La mayoría de los fitonutrientes tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias o incluso anticancerígenas, y en el caso de las especias, pueden estar muy concentrados. Así que las especias hacen más que reavivar el sabor de tu comida: constituyen una farmacia natural en su cocina.

Para algunos estadounidenses, uno de los aparentes impedimentos para cocinar con especias es la aversión a la comida picante, a pesar de que las especias no son picantes de por sí. Las especias pueden hacer que los alimentos sean verdaderamente sabrosos y aromáticos, pero son picantes solo si agregamos pimienta en polvo o ají molido. El picante trae algunos beneficios: los alimentos picantes reducen la necesidad de sal, además de ayudar al cuerpo a sudar y a eliminar toxinas.

El estante de las especias antiinflamatorias

Un puñado de especias gozan de mayor categoría gracias a su potencial para ayudar a disminuir la inflamación corporal: canela, ajo, jengibre y cúrcuma. Ninguna de ellas es un remedio mágico, por supuesto, pero no hay razón para no usar más especias ya que también ayudan a que la comida sea más sabrosa y gratificante.

- La versatilidad de la canela se presta para platos dulces y salados. Agregue canela a la avena del desayuno, a los productos horneados o a los adobos para carnes. Espolvoréela sobre vegetales asados o vegetales de hoja verde salteados y mézclela en platos de frijoles negros. Algunos estudios preliminares sostienen que la canela ayuda a reducir la glucosa en sangre y el colesterol malo, pero se necesita más investigación.
- El ajo es técnicamente una verdura, aunque pocas personas lo comen de esa manera. Los dientes de ajo recién pelados son mejores, pero puedes comprar ajo picado congelado y envasado. El ajo se considera beneficioso para la salud cardiovascular.
- La raíz del jengibre es un elemento clave de la cocina asiática que imparte un sabor ligeramente dulce y un poquito picante. Va bien con el ajo en muchos platos tailandeses, indios y chinos. El jengibre puede ayudar a aliviar las náuseas, la acidez estomacal y la hinchazón. Pruebe un té de jengibre y miel cuando no se sienta bien o agregue jengibre fresco o en polvo a los batidos. La raíz de jengibre fresca se puede guardar en el refrigerador por varias semanas y por más tiempo en el congelador.
- La cúrcuma se usa en la cocina india y en otros platos para dar sabor, y su intenso color naranja brillante es conocido por manchar los utensilios de cocina. Agregue cúrcuma al arroz o al aceite caliente antes de saltear la cebolla y el ajo. Agréguela a platos de curry, adobos y aderezos para ensalada. Las recetas de té de cúrcuma abundan en internet o puede comprar bolsitas de té listas para usar. Cuando añada cúrcuma a platos salados, use también pimienta negra, porque el compuesto de la pimienta negra ayuda al cuerpo a absorber los compuestos beneficiosos de la cúrcuma.

El mundo en su mesa

Cuando tiene poco tiempo para cocinar, las especias son una manera fácil de acentuar los alimentos integrales preparados de manera simple, como pescado, carne, pollo, verduras, cereales integrales y lentejas; incluso puede preparar aderezos y pastas con anticipación a fin de tenerlos listos para cuando llegue el momento de preparar una comida.

Una de las razones fundamentales de que las cocinas internacionales tengan sabores diferentes es la singularidad que ofrecen las hierbas, especias y otros ingredientes aromáticos que son tradicionales de cada una. Cuando sepa qué sabores son habituales en tu gastronomía favorita, estará en vías de crear sabrosos platos sin seguir una receta. Por ejemplo, cuando tiene antojo de comida mexicana, puede cocinar frijoles y arroz, asar carne de vaca, pollo o pescado, hornear tofu, saltear pimientos y cebollas, y sazonar a gusto con comino, jugo de lima, cilantro y salsa o salsa picante si le gusta.

Las especias y hierbas en su despensa dependerán de sus preferencias en cuanto al sabor, así como del nivel de confianza que tenga para usarlas. Estas son algunas combinaciones de ingredientes usuales en ciertas gastronomías populares:

- La cocina china utiliza pasta de frijoles, aceite de chile, ajo, jengibre, cebollas verdes, pimientos rojos picantes, aceite y semillas de sésamo, salsa de soja y anís estrellado.
- La cocina francesa utiliza hojas de laurel, pimienta negra, perifollo/cilantro, cebollín, hierbas finas, ajo, mejorana, nuez moscada, cebollas, perejil, granos de pimienta rosa y verde, romero, chalotes, estragón y tomillo.
- La cocina griega utiliza canela, eneldo, ajo, limón, menta, nuez moscada, aceitunas y orégano.
- La cocina india utiliza semillas de anís, pimienta negra y roja, cardamomo, chiles, cilantro, canela, clavo de olor, coriandro, comino, fenogreco, ajo, jengibre, macis, menta, semillas de mostaza, nuez moscada, azafrán, semillas de sésamo, cúrcuma y yogur.
- La cocina italiana utiliza anchoas, albahaca, hojas de laurel, semillas de hinojo, ajo, mejorana, cebollas, orégano, perejil, piñones, pimienta roja y romero.
- La cocina española utiliza almendras, pimientos, comino, ajo, aceitunas, cebollas, pimentón, perejil y azafrán.

¿Comer carne es cosa de hombres? Cómo la sociedad nos presiona para elegir alimentos según el género.

Los hombres viven menos años que las mujeres en todos los países del planeta. Hemos llegado a aceptarlo como un hecho. Después de todo, los hombres dirían: "No es de hombres ir al médico". Esta y muchas otras creencias de género afectan los hábitos de hombres y mujeres con respecto a la salud, incluidos los alimentos que eligen comer.

Por ejemplo, nos bombardean constantemente con anuncios publicitarios y mensajes en redes sociales diciéndonos que comer como un pájaro y cenar ensalada es cosa de mujeres, mientras que comer porciones grandes y mucha carne roja es cosa de hombres. Estas representaciones simplificadas de los hábitos alimentarios femeninos y masculinos pueden parecer obsoletas, pero las investigaciones muestran que persisten en muchos de nosotros.

Estos patrones alimentarios condicionados socialmente podrían ayudar a explicar en parte por qué los hombres corren un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. ¿Nuestras ideas sobre la masculinidad y la feminidad afectan negativamente nuestra salud? Alimentación masculina y alimentación femenina.

Es posible que no sea una sorpresa, pero en general, las mujeres tienen hábitos alimenticios más saludables que los hombres. Las investigaciones sugieren que se debe principalmente a una respuesta aprendida.

En base a las investigaciones, se dice que los malos hábitos alimentarios y los alimentos no saludables (por ejemplo, papas fritas, nachos) se asocian psicológicamente con la masculinidad, mientras que los buenos hábitos alimentarios y los alimentos "saludables" (por ejemplo, ensalada, alimentos orgánicos) se asocian psicológicamente con la feminidad.

Este tipo de creencias tradicionales sobre el género podría afectar negativamente la salud.

¿Le gusta tomar vino o cerveza con la cena? ¿Come fruta o papas fritas en el almuerzo? Lo más probable es que sus respuestas revelen su género.

Los indicadores de masculinidad incluyen comer una hamburguesa con papas fritas en el almuerzo o pizza y cerveza en la cena. Los indicadores de feminidad incluyen comer ensalada de pasta y fruta en el almuerzo, o arroz y verduras con vino en la cena.

Las consecuencias de estas elecciones para la salud son obvias: en general, las mujeres eligen alimentos con más fibra y antioxidantes, mientras que los hombres tienden a excederse en grasas saturadas y calorías sin valor nutritivo. Esto puede deberse a que las mujeres son más propensas a buscar información sobre la salud y a comprar según la información nutricional de los alimentos específicos.

Esta creencia que está profundamente arraigada podría representar una seria amenaza para la salud de los hombres, ya que las investigaciones sugieren que ingerir más proteínas vegetales puede mejorar la salud y alargar la vida.

La cultura también afecta los roles de género y, por lo tanto, la selección de alimentos. Conocer más sobre los alimentos y las conductas alimentarias enmarcadas en el género nos da el poder de cambiarlos. Además, elegir alimentos con mayor cuidado nos ayuda a

enfocarnos en los alimentos más que en los factores externos. Pregúntese por qué elige un determinado alimento. ¿Es la presión social? ¿Es porque en una publicidad lo anuncian como un alimento más masculino o más femenino? Esta toma de conciencia puede ayudarle a elegir alimentos más saludables.

Qué hacer cuando tiene problemas estomacales

Estreñimiento; acidez; gases. Ocho de cada 10 adultos experimentan estos y otros problemas estomacales en ocasiones o frecuentemente. A continuación se explica cómo tratar las dolencias digestivas comunes.

Estreñimiento

Según las investigaciones, alrededor del 15% de los adultos dicen que defecan dos veces por semana o menos. Cuanto más envejecemos, más común es el estreñimiento.

Pruebe esto primero: consuma muchos alimentos ricos en fibra, como granos integrales, legumbres, frutas y verduras frescas, que ablandan y aumentan las heces. Las mujeres mayores de 50 años deben ingerir 21 gramos al día y los hombres, 30 gramos. Puede obtener fibra de la comida: una manzana mediana (4 gramos), una banana (3 gramos), dos rebanadas de pan integral (4 gramos), $\frac{3}{4}$ taza de brócoli cocido (7 gramos) y una papa mediana (5 gramos) suman 23 gramos. Las investigaciones también sugieren que merendar con alimentos ricos en fibra, como las ciruelas pasas, también podría ser útil.

Tenga en cuenta además: programar los movimientos intestinales. La mayoría de las personas que son regulares evacúan a la misma hora todos los días; por lo tanto, intente defecar al menos una o dos veces al día, aproximadamente 30 minutos después de las comidas, cuando el colon está más activo, aun cuando no tenga deseos.

Tenga cuidado con: los laxantes. Las personas con estreñimiento frecuente o prolongado a menudo recurren a laxantes de venta libre. Consulte siempre con su médico.

Acidez

Es posible que la acidez aparezca más con mayor frecuencia a medida que envejezca y tal vez aumente un poco de peso. El malestar se produce cuando el ácido estomacal regresa al esófago, el tubo que lleva los alimentos desde la boca hasta el estómago.

Pruebe esto primero: reduzca los alimentos que generan la acidez; eso incluye el alcohol, los alimentos fritos y picantes, el ajo y la cebolla, los cítricos, el chocolate y la menta. Trate de hacer otros cambios en su estilo de vida, como consumir comidas más pequeñas, comer al menos dos horas antes de acostarse, dejar de fumar, bajar de peso, evitar la ropa ajustada, elevar la cabecera de la cama y dormir del lado izquierdo.

Pero consulte con un médico si tiene indigestión más de dos veces por semana durante varias semanas.

Gases

Las flatulencias y los eructos pueden afectar a todas las personas, pero los adultos mayores pueden ser más vulnerables. Como la masticación inicia el proceso de digestión, las dentaduras que no se ajustan bien, por ejemplo, pueden dificultar la masticación y la ingestión de alimentos, lo que perjudica el proceso. Pruebe esto primero: si tiene eructos, evite la goma de mascar, fumar, beber gaseosas y tragar alimentos sin masticarlos o beber líquidos de un trago. (Todas estas cosas hacen que tragamos aire.) Si tiene gases o hinchazón por comer alimentos como brócoli, coliflor y frijoles, reduzca la ingesta y vuelva a incorporar pequeñas cantidades en su dieta con el tiempo para ayudar a que el sistema digestivo se adapte. Cuando aumentamos el consumo de alimentos ricos en fibra,

como verduras, frijoles y frutas, debemos beber más agua para prevenir el exceso de gases y la hinchazón.

La mejor dieta para adelgazar

Si ha decidido comer sano y bajar de peso en el 2018, un nuevo informe sugiere que la dieta DASH puede ser la mejor opción.

Por séptimo año consecutivo, *U.S. News & World Report* ha calificado al plan alimentario en base a vegetales como la mejor opción en general, seguido de la dieta mediterránea, que subió del cuarto lugar del año pasado. DASH significa *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (*Métodos nutricionales para detener la hipertensión*), pero sus beneficios van más allá de prevenir la presión arterial alta, según el informe.

La dieta DASH y la dieta mediterránea, así como la mayoría de las otras dietas recomendadas, se concentran en comer cereales integrales, frutas, verduras, lácteos descremados o semidescremados, carnes magras, aves y pescados; también recomiendan frutos secos, semillas y legumbres (frijoles).

Pero estas dietas limitan o excluyen a la mayoría de las grasas y los dulces, y recomiendan porciones modestas.

Para elaborar su lista, *U.S. News & World Report* clasificó 38 planes alimentarios en nueve categorías. Las clasificaciones fueron realizadas por un panel experto de nutricionistas, consultores nutricionales y médicos especializados en diabetes, salud cardiovascular y pérdida de peso.

Cada panelista analizó las 38 dietas en una serie de áreas, incluida la probabilidad de atenerse a la dieta, las probabilidades de adelgazar a corto y largo plazo, y la eficacia para evitar enfermedades cardíacas y diabetes.

Una de las razones por las que la dieta DASH quedó en primer lugar es que fue desarrollada y probada por los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos.

La evidencia de DASH es más sólida que la de las otras dietas e incluye alimentos que son conocidos por la mayoría de los estadounidenses y que pueden funcionar para familias reales en el mundo real.

Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos estuvieron de acuerdo; "DASH no es una dieta de moda, sino un plan de alimentación sana que sustenta los cambios de estilo de vida a largo plazo", dijo la agencia en un comunicado.

La investigación es clara en cuanto a que las dietas en base a vegetales, como DASH, la mediterránea y la vegetariana, ofrecen beneficios para la salud; entre ellos, un menor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, demencia, cáncer, diabetes tipo 2 y obesidad.

Dejar de lado la nueva dieta de moda le ahorrará dinero, tiempo y frustración. Tómese tiempo para adoptar nuevas ideas, como consumir comidas sin carne; por ejemplo, una abundante sopa de verduras y frijoles, pasta con salsa de pimientos rojos asados o mantequilla de maní y rebanadas de manzana. Lleve un registro diario de los alimentos en una aplicación o en un cuaderno y busque ayuda y orientación de profesionales calificados, como nutricionistas acreditados.