Vida Sana





María Agustina Palacios

Nutricionista

El sobrepeso es un factor relevante en la aparición de esta enfermedad crónica

Es importante aclarar que nadie puede acostarse sin ser diabético y amanecer siéndolo. Para que aparezca esta enfermedad pasamos por un proceso silencioso, asociado al sobrepeso. Es por este motivo que debemos prevenir la obesidad, para evitar, entre otros problemas, dichos estadios de prediabetes. Te ofrecemos estos consejos para organizar las comidas diarias de modo que puedas desde la alimentación, prevenir la aparición de esta patología.

El estilo de vida actual con un mayor confort, más medios para trasladarse, las extensas jornadas laborales y un tiempo cada vez menor para la práctica de actividad física sumado a un mayor consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, alto contenido de carbohidratos, escaso consumo de vegetales, frutas, frutos secos y leguminosas conducen de manera casi inevitable a una alimentación muy poco saludable que genera **sobrepeso y obesidad**.

El entorno obesógeno, además, conlleva a situaciones fisiológicas de insulinorresistencia, e hiperinsulinemia, también llamada estadios de prediabetes.

Consejos para una planificación alimenticia saludable:

Organiza tu compra semanal. Realiza una lista para ir de compras al mercado. Evita comprar con hambre y sin planificar, porque seguro realizarás compras poco adecuadas a tu salud. Realiza las cuatro comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Evita los picoteos entre horas y comer por ansiedad. Incorpora en los desayunos y meriendas lácteos descremados, pan sin conservantes. Escoge miel, quesos y mermeladas, pero evita la manteca y la margarina. Elige, para tus comidas entre horas, alimentos saludables como las frutas, los licuados de frutas con semillas y agua, las ensaladas de frutas, los helados caseros, los frutos secos, el yogur, la granola sin azúcar, etc. Para tus almuerzos y cenas: La mitad que incluya verduras de hojas y de colores. La otra mitad del plato, divídela en dos, de manera que tengas: ¼ cuarto plato, incluya alimentos ricos en proteínas como carne, pollo, pescado, leguminosas, trozo de queso o huevo. y el otro ¼ plato que contenga alimentos energéticos como el arroz, la pasta, la harina de maíz, las papas, los boniatos y la mandioca. Adereza siempre tus comidas con aceite de oliva virgen extra. Hidrátate lo suficiente con agua, con o sin gas. Bebe al menos dos litros de agua al día. Elige formas saludables de cocción de tus alimentos: al vapor, hervido, a la plancha, etc. Evita las grasas y los fritos. Utiliza de manera moderada el consumo de sal y azúcar.

Algunos ejemplos de almuerzos y cenas

LUNES

Almuerzo

Milanesa de carne al horno. Ensalada (lechuga, berro, cebolla, zanahoria rallada más tres cucharadas de arroz). Naranja.

Cena

Churrasquitos de pollo. Soufflé de repollo blanco, zanahoria y espinaca. Crema casera.

MARTES

Almuerzo

Pescado a la plancha con cibullete y hierbas. Puré de zapallo y papa. Compota de manzana.

Cena

Huevo. Ensalada (remolacha, zanahoria, palta, brócoli.) Mandarina.

MIÉRCOLES

Almuerzo

Arroz hervido con trozos de pollo y verduras. ½ plato de tortilla zapallitos o calabacín (1 cm de alto) Frutas troceadas: naranja, manzana, etc.

Cena

Hamburguesa a la plancha. Puré de zapallo y boniato. Compota de pera y manzana combinada.

JUEVES

Almuerzo

Charrasquitos de bondiola encebollados. Tortilla de espinaca y zanahoria y papa. Pera.

Cena

Chop suey de pollo (pollo, zapallito, zanahoria, chauchas, cebolla, repollo, cebolla, morrón) más tres cucharadas de arroz). Naranja.

VIERNES

Almuerzo

Dos canelones con espinacas con salsa de tomate. Ensalada de repollo, lechiga, tomate, palta. Fruta.

Cena

Tarta de acelga (10x10 cm). Pasta con pesto. Yogur con frutas picadas.

SÁBADO

Almuerzo

Hamburguesa. Verduras al horno. Mousse de frutas.

Cena

Pollo al horno. Ensalada de remolacha, chauchas, huevo. Fruta en almíbar.

DOMINGO

Almuerzo

20 raviolis de verdura con sala boloñesa. Tortilla de zapallito. Ensalada de frutas.

?**Cena**

Sopa licuada espesa de verduras. Saltadito de pollo, con cebolla, morrón, zapallito, huevo duro. Crema con canela.

EXPERTO:
María Agustina Palacios
Nutricionista

- Especializada en Obesidad. Universidad Católica del Uruguay

- Especializada en Diabetes. Escuela de Posgrado Facultad de Medicina. Universidad de la Republica Oriental del Uruguay.

- Cursando Maestría en Nutrición Humana, en Universidad de La Plata. Argentina.