

Estrategias para comer saludable, rendir mejor y ser más productivo (*basado en ciencia*)

1.- Deja fuera de tu vista la comida poco saludable

[En un curioso experimento](#) dentro de una oficina se colocó muy a la vista un frasco transparente lleno de dulces y justo al costado un frasco del mismo tamaño (también lleno de chocolates) pero cubierto. ¿Qué crees que fue lo que pasó? ¡Adivinaste! Los dulces en el frasco transparente fueron consumidos mucho más rápido que los dulces en el frasco cubierto.

Muchos [otros experimentos](#) similares presentan la misma conclusión: la accesibilidad de cierto alimento favorece su consumo. De tal forma que, cuando los alimentos no están a tu vista (*ni a tu alcance*), es mucho más fácil que evites comerlos y lo mismo ocurre a la inversa.

Este gran descubrimiento puede ser usado a tu favor, **coloca la comida poco saludable muy fuera de tu alcance y, por el contrario, la comida saludable muy cerca de ti y a la mano.**

De hecho, conozco [una historia real](#) que ejemplifica muy bien esta estrategia: una millonaria fue víctima de un robo en su mansión. Los asaltantes le obligaron a abrir la caja fuerte para llevarse todo lo que había dentro, excepto una cosa. Cuando le preguntaron qué había dentro de su caja fuerte, ella respondió: joyas, dinero y ¡chocolates! La millonaria aplicó esta estrategia para hacer inconveniente su tentación por los irresistibles chocolates y así evitar comerlos.

Aplicando esta estrategia sólo necesitas usar tu fuerza de voluntad una vez, cuando colocas el alimento poco saludable lejos de ti, y no batallas constantemente teniéndolo a tu alcance.

2.- Lee las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos

Cuando vas al supermercado a comprar tus alimentos, ¿te fijas en las etiquetas? ¿revisas los ingredientes? Si no es así, no te preocupes.

Tus hábitos de alimentación empiezan desde que estás comprando tu comida. Es sumamente importante que empieces a seleccionar correctamente tus alimentos en el supermercado, además, si solamente compras alimentos saludables no tendrás porque batallar con las tentaciones de comida y será mucho más fácil elegir bien.

Recuerda: *Si las galletas no están en mi carrito de compra, no entran en mi boca (punto).*

Las cosas se complican porque las etiquetas de información nutricional y las listas de ingredientes son un deslumbrante despliegue de números y términos confusos francamente irreconocibles.

Pero en realidad sólo necesitas prestar atención a algunas cosas específicas (y muy fáciles) de cada producto:

Azúcares

Existe una diferencia entre dos tipos de azúcares.

- **Azúcares naturales:** Están presentes de forma natural en algunos alimentos enteros (como el yogurt natural, leche o fruta) y son parte de una alimentación saludable. Por lo general, no hay necesidad de evitar los azúcares naturales (en una persona sana).
- **Azúcares industriales o añadidos:** Estos son los que agregan los fabricantes para hacerlos más dulces. Los nombres más comunes de este tipo de azúcares son: jarabe de maíz de alta fructosa o cualquier cosa que termine en "osa" (como la glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa y maltosa).

Los azúcares añadidos se enumeran en los ingredientes de los productos, mientras que los azúcares naturales generalmente no se escriben en la etiqueta o se especifica que es de fuente natural.

¿Qué hacer por lo tanto? Por ley, el fabricante del producto debe colocar en orden descendente los ingredientes del producto, por lo tanto, **evita alimentos con azúcares añadidos en los primeros lugares de ingredientes.**

Grasas

En vez de mirar la grasa total, sólo fíjate que los ingredientes NO contengan estos dos tipos de grasas:

- **Grasas trans** (*generalmente llamados "aceites parcialmente hidrogenados"*): la única cantidad aceptable es 0 gramos, por lo tanto, asegúrate de que la lista de los ingredientes no los contenga.
- **Grasas saturadas:** es preferible que exista la menor cantidad de grasa saturada posible, este tipo de grasa debe de provenir de alimentos "no industriales" como: lácteos, carnes magras, frutos secos o semillas.

Fibra

Se encuentra en los cereales (como la avena o el pan). Para elegir adecuadamente fijate que el alimento tenga por lo menos 3 a 4 gramos de fibra por porción.

Calorías

Las calorías que tu cuerpo necesita varían en función de cada persona, por eso, tratar de contar las calorías exactas se vuelve una misión tediosa e interminable. Mejor fijate en las calorías por porción y después revisa el número de porciones en todo el envase. Te recomiendo **que no exceda las 200 calorías por porción**.

¡Ojo! se realista con las porciones, por ejemplo: un paquete de papas chips de 300 gramos dice 60 calorías por porción y tiene "según la etiqueta" 5 porciones. Suena bien, pero tú no te comerías solo 60 gramos ¡sino toda la bolsa! es decir las 5 porciones, lo que equivale a 600 calorías y esto se sale de la regla.

Pero, más importante y más fácil, elige alimentos de mejor calidad nutricional. Así ya no tienes que preocuparte tanto de las calorías. Por ejemplo: granos enteros como avena en lugar de cereales de caja; fruta fresca en lugar de conservas o almíbares; agua natural en lugar de zumos industriales o refrescos.

[Aquí encuentras una imagen](#) que te explica mejor.

3.- Elige alimentos con la menor cantidad de ingredientes

Si no tiene etiqueta, usa tu sentido común y te darás cuenta que mientras menos ingredientes tenga es mucho más fácil distinguir si es o no saludable. Por ejemplo:

- Es mejor un yogurt natural que un yogurt de sabores.
- Es mejor un café americano (y tú mismo le agregas la leche) que un frapuccino moka tamaño venti.
- Es mejor una bolsita de té (y tú le agregas los hielos) que un té frío en lata.
- Es mejor un puño de frutos secos que una bolsa de chips sabor queso.
- Es mejor unos huevos revueltos que una tostada con mantequilla y mermelada.

4.- No comas nada que tu abuelita no reconozca como comida

Tus abuelos son una fuente fiable para distinguir entre lo que sí es comida y lo que no es comida.

[Hace 100 años](#) se consumía menos de 24 gramos de azúcar por persona, pero ahora consumimos 17 veces más azúcares, un promedio de 408 gramos de azúcar ¡por persona!

Por esta razón, no deberíamos de darle la categoría de comida o alimento a muchos productos que venden en el supermercado. Si el alimento necesita una etiqueta que explique qué es, o qué contiene, no es comida y punto.

Por ejemplo: una manzana es una manzana, ni siquiera tienen que explicar qué contiene. En cambio un aderezo de ensalada requiere de un desglose amplio de lo que hay dentro de la botella, por consiguiente la manzana es un alimento y el aderezo es un producto.

Pregúntate ¿es un alimento de verdad?

- Si es un alimento de verdad ¡cómételo! Sólo ojo con las porciones que te pones en el plato y con la forma de preparación
- Si no es un alimento de verdad, es decir, se trata de bollería, unas chips, un donut, una pizza, o algo similar, entonces, simplemente NO lo comas y elige otra cosa. Así de simple.

5.- Escribe o toma fotos de todo lo que comes

Recuerda que no es lo que comes solamente hoy lo que te hace subir de peso (*o llegar a tu peso ideal*), sino el cómputo total de los alimentos ingeridos durante un periodo largo de tiempo.

Existen varios [estudios](#) que demuestran que ser consciente de lo que se come mejora tu elección de comidas.

Una forma de lograr hacer este registro y ser más consciente de lo que llevas a tu boca es **escribiendo cada día lo que comiste y la porción ingerida** (recuerda incluir fines de semana).

El objetivo es que al final logres detectar aquellos alimentos poco saludables que debes evitar y aquellos en los que debes moderar la porción. No hay excusas, pues no tienes que ser un experto en alimentación para saber cuáles alimentos son los que perjudican tu peso y tu bienestar.

Si escribir no es lo tuyo, tienes memoria de "teflón" o simplemente el tiempo no te rinde, hay una mejor opción para registrar lo que comes y ser consciente: **tomar fotos de todas tus comidas**. Además de ser una moda en *instagram* también tiene una base científica:

[Un estudio de la universidad de Wisconsin](#) pidió a 43 participantes grabar lo que comieron durante una semana con sus propias palabras y en imágenes. Esto requirió que los participantes tomarán imágenes de su comida antes de comerla. Cuando los investigadores preguntaron a los voluntarios, se encontraron que los diarios de fotos son la herramienta más eficaz ya que proporcionan un fuerte recordatorio visual de lo que se come, incluyendo los atracones.

Tomar una foto antes de comer sirvió como punto de evaluación crítica y los participantes se involucraron más en la elección de sus alimentos, volviéndonos conscientes de la situación.

Si adicionalmente compartes las fotos de tus comidas en alguna red social, lograrás mejorar mucho más tus opciones debido a que el sentirte más expuesto te compromete de forma inconsciente.

6.- ¡Extra! Lista de alimentos que debes incluir

Aquí vamos a dividir a los alimentos en dos categorías. Existen muchos alimentos aquí están solo los principales:

- Alimentos de alta calidad: Son los que debemos de incorporar en nuestra alimentación diaria
- Alimentos de baja calidad: Se trata de lo contrario, pues son alimentos que deben de ser evitados.

Los alimentos de alta calidad nutricional

Verduras: No es novedad que las verduras sean las reinas de la alimentación. Incluir porciones de verduras en todas las comidas no solo reduce el consumo de calorías totales sino que además aporta muchos nutrientes.

Frutas: Es necesario incluir 5 porciones de fruta al día. Ojo con las porciones, recuerda que aunque son naturales también aportan energía.

Proteínas: Las proteínas vegetales han sido poco valoradas. Pero realmente debemos de incluirlas en la dieta, de esta forma también se controla la ingesta de grasas saturadas que algunas fuentes de origen animal pueden contener. Por ejemplo: tempeh, seitán, tofu, y todas las leguminosas como: frijoles, lentejas, garbanzos, etc.

Los alimentos de origen animal deben de estar presente de forma moderada, por ejemplo: huevo, pescado, aves de corral. Más proporción de estas fuentes que de carnes rojas y embutidos (simplemente por la cantidad de grasa saturada)

Grasas: Es preferible las grasas que provienen de fuentes vegetales. Por ejemplo: aceite de oliva, aguacate, frutos secos.

Granos enteros (cereales): Los carbohidratos son indispensables en la alimentación para obtener energía y para la construcción de músculo, las proteínas por si solas no construyen fibras musculares. Es mejor fuentes de granos enteros, es decir integrales (no la harina, sólo el grano entero). Los tubérculos como las papas también forman parte de este grupo.

Lácteos: De preferencia el yogurt natural sin endulzar y los quesos frescos.

Los alimentos de baja calidad nutricional

Alimentos a base de harinas: Panes, pastas, cereales, pastas. Estas no son malas para ti (con moderación), pero en grandes cantidades no te ayudan a mantener un peso saludable.

Azúcar: Está en todo. Sodas, bebidas de café, dulces, cereales, salsas. El azúcar debe evitarse.

Alimentos fritos: Puede usarse un poco de aceite para cocinar o incluso agregar un poco a las ensaladas. Pero evitar platillos que tengan como composición mayoritaria las grasas (como las papas fritas o los capeados)

Alimentos pre-cocinados: Tienen muchas desventajas: son más caros y tienen más grasa, sal, azúcar y conservadores.

Alcohol: Cualquier tipo de bebida alcohólica, debe ser evitada ya que aporta muchas calorías (que son transformadas en grasa) y no aporta nutrientes.

Ahora ya sabes como dar el primer paso para comer más sano y maximizar tu productividad.

Si recibiste esto y aún no estás suscrito en [Habitualmente](#), te invito a que lo hagas ahora.

De esta forma puedo enviarte contenidos gratis, artículos nuevos, tips y estrategias para cambiar tus hábitos y transformar tu rutina diaria de forma saludable.

[Haz click aquí para comenzar a mejorar tus hábitos](#)