



La salud más allá del IMC

A menudo se insiste demasiado en el peso como parámetro de bienestar, pero no es la única medida que importa. La delgadez no siempre es sinónimo de buena salud, y un mayor peso no siempre se asocia a un mal estado de salud. Cuando se trata de establecer propósitos saludables, es conveniente medir su salud de diversas maneras.



El índice de masa corporal (IMC) es una métrica controvertida relacionada con el peso que se ha utilizado desde el siglo XIX como indicador del porcentaje de grasa corporal¹. Sin embargo, debido a que con esta medida no se puede distinguir la diferencia entre masa grasa y masa no grasa (músculo, agua, huesos y órganos), tiene una utilidad limitada².

Es bien sabido que el IMC no estima con precisión la grasa corporal en ciertos grupos, como aquellos que tienen menor masa muscular (adultos mayores) o mayor masa muscular (atletas). Tampoco tiene en cuenta las diferencias individuales de raza, género, edad y origen étnico.

A pesar de estas limitaciones, los proveedores de atención médica han utilizado el IMC como herramienta de detección durante años. Afortunadamente, eso puede estar cambiando. La American Medical Association publicó recientemente una nueva política que recomienda a los proveedores utilizar el IMC solo cuando se emplee junto con otros parámetros³.

Si bien existen muchas otras, las siguientes son algunas métricas de salud alternativas que debe considerar al monitorear su bienestar:

- Presión arterial
- Temperatura corporal
- Frecuencia cardíaca en reposo
- Análisis de sangre/laboratorio
- Patrones o calidad del sueño
- Flexibilidad
- Fortaleza
- Gravedad de los síntomas
- Circunferencia de la cintura
- Composición corporal
- Niveles de energía
- Calidad de vida

También es importante prestar atención a los cambios en sus parámetros a lo largo del tiempo. Esto puede ayudarlo a identificar patrones en su salud. Por ejemplo, si sus niveles de colesterol han aumentado lentamente durante los últimos años, puede indicar que es hora de hacer algunos ajustes en su estilo de vida.

Pídale orientación a su proveedor de atención médica sobre qué métricas son más relevantes para sus necesidades de salud específicas y hágale saber si cree que se está dando demasiada importancia a su peso como indicador de su bienestar.

En general, no es aconsejable utilizar un único punto de referencia para realizar mediciones. Tampoco es recomendable para medir su salud.

1. Nuttall F. Q. Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review (Índice de masa corporal: Obesidad, IMC y salud: una revisión esencial). *Nutr Today*. Mayo de 2015;50(3):117-128. doi: 10.1097/NT.0000000000000092. Publicación electrónica del 7 de abril de 2015. PMID: 27340299; PMCID: PMC4890841.

2. Flegal, K. M. Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association, AMA). [Use and Misuse of BMI Categories \(Uso y abuso de las categorías del IMC\)](#). *AMA Journal of Ethics*. Publicado en julio de 2023. Consultado el 4 de septiembre de 2023.

3. Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association, AMA). [AMA adopts new policy clarifying role of BMI as a measure in medicine \(La AMA adopta una nueva política en la que especifica la función del IMC como medida en medicina\)](#). Publicado el 14 de junio de 2023. Consultado el 8 de septiembre de 2023.



¿Cómo funciona el ayuno intermitente?

Si mejorar sus hábitos alimentarios es uno de sus propósitos saludables, quizá merezca la pena plantearse el ayuno intermitente (intermittent fasting, IF).

A lo largo de la historia, personas de todo el mundo han utilizado el ayuno por motivos espirituales y de salud. El ayuno intermitente consiste en alternar períodos en los que se come y otros en los que no se come siguiendo un programa regular¹.

Se han propuesto varios beneficios para la salud si se toman descansos de forma regular entre comidas. En primer lugar, el ayuno reduce los niveles de insulina circulante, lo que ayuda a favorecer la descomposición de las grasas⁴. Además, cuando los niveles de insulina son más bajos, su cuerpo no convierte tanta glucosa en grasa.

El ayuno intermitente también puede promover la pérdida de peso. Según un estudio, el IF puede producir una pérdida de peso del 2.5 % al 9.9 % en 42 semanas². Esto resulta lógico porque, a medida que disminuyen las reservas de grasa, la pérdida de peso se produce de forma natural.

El ayuno también produce mejoras en la salud similares a las dietas bajas en carbohidratos, como la dieta cetogénica³. Además, los estudios han demostrado que estos estilos de alimentación pueden mejorar la sensibilidad a la insulina, la salud cardiovascular y los marcadores para la inflamación³.

Programa de ayuno	Ventana de alimentación
12/12	12 horas
14/10	10 horas
16/8	8 horas
20/4	4 horas

En general, los horarios de ayuno intermitente tienen ventanas de alimentación más reducidos. Durante el tiempo de ayuno solo se permite beber agua o bebidas sin calorías.

El ayuno intermitente plantea algunos desafíos. Las ventanas de alimentación más reducidas pueden dificultar el consumo diario de suficientes nutrientes esenciales para apoyar y mantener una buena salud. Las personas que eligen los programas de ayuno más restrictivos, como el 20/4, pueden necesitar supervisión médica para garantizar que se consuman los nutrientes adecuados.

Otro desafío es mantener el ayuno intermitente a largo plazo. En los estudios clínicos se han observado tasas de abandono cercanas al 40 %².

Además, el ayuno intermitente no es recomendable para personas embarazadas, en período de lactancia o con antecedentes de trastornos alimentarios. Siempre es mejor consultar al proveedor de atención médica antes de realizar cambios importantes en su dieta.

Cualquiera que sea el estilo de alimentación que elija, asegúrese de obtener suficientes nutrientes para satisfacer las necesidades de su cuerpo.

El ayuno intermitente consiste en alternar períodos en los que se come y otros en los que no se come siguiendo un programa regular.

1. Johns Hopkins Medicine. [Intermittent Fasting: What is it, and how does it work? \(Ayuno intermitente: ¿qué es y cómo funciona?\)](#) Consultado el 28 de agosto de 2023.
2. Stockman M. C., Thomas D., Burke J., Apovian C. M. [Intermittent Fasting: Is the Wait Worth the Weight? \(Ayuno intermitente: ¿el peso de la espera merece la pena?\)](#) Curr Obes Rep. Junio de 2018; 7(2):172-185. doi: 10.1007/s13679-018-0308-9. PMID: 29700718; PMCID: PMC5959807.
3. Sutton E. F., Beyl R., Early K. S., Cefalu W. T., Ravussin E., Peterson C. M. [Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes \(La alimentación temprana de tiempo restringido ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, la presión arterial y el estrés oxidativo incluso sin pérdida de peso en hombres con prediabetes\)](#). Cell Metab. 5 de junio de 2018;27(6):1212-1221.e3. doi: 10.1016/j.cmet.2018.04.010. Publicación electrónica del 10 de mayo de 2018. PMID: 29754952; PMCID: PMC5990470.
4. Harvard Health. [Intermittent fasting: The positive news continues \(Ayuno intermitente: continúan las noticias positivas\)](#), 28 de febrero de 2021. Consultado el 6 de septiembre de 2023.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate



Insurance | Risk Management | Consulting



Consejos para planificar comidas económicas

Salir a cenar puede ahorrarle un poco de tiempo a corto plazo, pero puede hacer descarrilar fácilmente su presupuesto. Con el tiempo, los gastos adicionales de ir y volver de los restaurantes, pagar las comidas y dejar propina pueden acumularse, aunque solo cene afuera ocasionalmente.

Con una planificación adecuada, cocinar en casa puede ayudarlo a ahorrar tiempo y dinero. En algunos casos, incluso puede ahorrarle miles de dólares¹.

Pruebe estos consejos asequibles para preparar comidas sanas sin salirse del presupuesto:

- **Planifique con anticipación.** La planificación es clave cuando se trata de ajustarse a su presupuesto para alimentos. Reserve tiempo cada semana para planificar el menú y ajustar su lista de compras para aprovechar al máximo su dinero².
- **Elija recetas sencillas.** Las recetas con menos ingredientes pueden ayudar a reducir la factura del supermercado. Busque recetas sencillas que no requieran ingredientes costosos o difíciles de encontrar.
- **Utilice ingredientes básicos.** Evite los alimentos procesados y precocinados, y límitese a utilizar los ingredientes básicos para mantener los costos bajos.
- **Cocine en grandes cantidades.** Las grandes cantidades de sopas, guisos y estofados pueden dividirse en porciones individuales y congelarse para su uso posterior.
- **Haga sustituciones.** Sea flexible con sus menús y realice sustituciones para ahorrar costos según sea necesario. Si originalmente planeaba consumir judías verdes pero el brócoli está en oferta, haga una sustitución rápida³.
- **Aproveche las sobras.** Las sobras pueden convertirse fácilmente en una segunda o tercera comida para ayudar a reducir los gastos de alimentos. Puede aprovechar las sobras para el almuerzo o designar una “noche de ensalada” cada semana para utilizar los ingredientes que hayan sobrado.



- **Utilice servicios de entrega de comestibles a domicilio.** Si es propenso a realizar compras impulsivas en el supermercado o tiene problemas para seguir su lista, los servicios de entrega de comestibles a domicilio pueden ser una buena opción. Si bien pagará un poco más por los gastos de envío, puede ajustar su pedido antes de hacer clic en el botón “comprar”.

Planificar con anticipación y seguir unos sencillos pasos facilita la preparación de comidas saludables y asequibles.

1. Reader's Digest. [I Meal Plan Every Week—and It Saves Me Thousands of Dollars a Year](#) (Planifico mis comidas todas las semanas y ahorro miles de dólares al año). Actualizado el 31 de enero de 2023. Consultado el 29 de agosto de 2023.
2. Departamento de Agricultura de Estados Unidos (US Department of Agriculture, USDA). [MyPlate](#). Consultado el 27 de agosto de 2023.
3. PrepDish. [10 Tips for Frugal Meal Planning](#) (Diez consejos para planificar comidas económicas). Publicado el 11 de julio de 2023. Consultado el 1 de septiembre de 2023.

SOPA DE CALABAZA ASADA CON ESPECIAS

Ingredientes

- 1 calabaza grande (2.5 libras), cortada por la mitad en forma vertical y sin semillas
- 1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de oliva, divididas
- Sal y pimienta
- 1 cebolla amarilla, cortada en cubos
- 1/4 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 3/4 cucharadita de cardamomo
- 1/2 de cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta blanca
- Hasta 3 tazas de caldo de verduras (dependerá del tamaño de la calabaza; yo usé 2.5 tazas)
- 2/3 tazas de leche de coco no endulzada
- Guarnición opcional: pepitas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal.
2. Unte la calabaza con 1 cucharadita de aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta. Voltee la calabaza con el lado cortado hacia abajo y hornee hasta que esté tierna, aproximadamente entre 45 y 55 minutos.
3. Mientras tanto, caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio. Incorpore la cebolla y cocine hasta que esté traslúcida, aproximadamente entre 5 y 7 minutos. Páselo a la licuadora de alta velocidad si la utiliza.
4. Cuando la calabaza se haya enfriado, retire la pulpa y pásela a una licuadora de alta velocidad (o a una olla sobre la estufa si no tiene licuadora).
5. Agregue las especias para pastel de calabaza, el cardamomo, la sal, la pimienta blanca y hasta 3 tazas de caldo de verduras.
6. Configure la licuadora de alta velocidad en la posición de sopa o deje que se licue a la velocidad más alta durante 6 minutos. Si usa la estufa, espere a que hierva y, luego, retire del fuego. Utilizar una batidora de inmersión para hacer puré hasta que quede suave y cremoso.
7. Agregue o mezcle la leche de coco. Sazone con sal adicional a gusto.
8. Adorne con pepitas y un chorrito de leche de coco.

Tiempo de cocción

60 minutos

Porciones

4-6



Información nutricional

Calorías	200
Grasa total	10g
Sodio	588mg
Carbohidratos	26g
Fibra nutricional	5g
Proteína	5g