



Cómo diseñar un plan de alimentación equilibrado

Una alimentación equilibrada implica consumir la combinación adecuada de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita, ni demasiado ni muy poco.

Para diseñar un plan de alimentación equilibrado siga estos pasos:

- 1. Conozca los nutrientes.** Los dos tipos principales de nutrientes son los macronutrientes y los micronutrientes. El cuerpo necesita una mayor cantidad de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), que proporcionan combustible en forma de calorías. Las vitaminas y los minerales son micronutrientes que se necesitan en cantidades más pequeñas, y estos nutrientes intervienen en muchas reacciones químicas¹.
- 2. Calcule las necesidades de nutrientes.** Las calculadoras en línea pueden ayudarle a estimar sus necesidades de nutrientes². Sin embargo, estas calculadoras no tienen en cuenta sus objetivos de salud o afecciones médicas particulares, por lo que puede ser útil consultar a un nutricionista matriculado para que le oriente.
- 3. Planifique sus comidas.** Planificar las comidas con antelación le permite seleccionar cuidadosamente los alimentos nutritivos, las recetas y los métodos de cocción que se ajustan a sus necesidades y preferencias. Elaborar un menú semanal puede facilitarle una alimentación sana.
- 4. Seleccione ingredientes saludables.** Elija ingredientes saludables que se ajusten a su plan de comidas y a su presupuesto. Cocinar desde cero también le permite controlar mejor la calidad nutricional de sus comidas.

- 5. Siga el método del plato.** El “método del plato” es un enfoque simple para ayudarle a equilibrar las comidas. Primero, llene la mitad del plato con frutas y vegetales ricos en micronutrientes. A continuación, llene una cuarta parte del plato con proteínas magras. Por último, llene el último cuarto del plato con carbohidratos ricos en fibra³.
- 6. Conozca las señales de hambre y saciedad.** Las señales internas de hambre del cuerpo (gruñidos del estómago, falta de energía, sensación de hambre) le recuerdan que debe reabastecerse con regularidad. De manera similar, las señales de saciedad le indican cuando ha comido lo suficiente. Sintonizar con las señales del cuerpo también puede ayudarle a lograr el equilibrio.

Diseñar un plan de alimentación equilibrado no se trata de perfección y no hay necesidad de microgestionar cada bocado que ingiere. Su estilo de alimentación es un reflejo de sus preferencias y necesidades individuales. Sin embargo, ser consciente de los alimentos que consume con regularidad puede ayudarle a garantizar la nutrición y el bienestar de su organismo.

Su estilo de alimentación es un reflejo de sus preferencias y necesidades individuales.

1. Cleveland Clinic. “What Are Macronutrients and Micronutrients?” (¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes?). 1 de octubre de 2022. Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://health.clevelandclinic.org/macronutrients-vs-micronutrients>.
2. Departamento de Agricultura de Estados Unidos. “DRI Calculator for Healthcare Professionals” (Calculadora de Ingesta dietética de referencia [DRI] para profesionales de la salud). Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/dri-calculator>.
3. Departamento de Agricultura de Estados Unidos. What is MyPlate? (¿Qué es MyPlate [MiPlato]?). Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>.

Proporcionado por
Navigate



Alimentar el cuerpo para mejorar la salud

Los alimentos saludables ofrecen una amplia variedad de nutrientes que alimentan el cuerpo y contribuyen a las funciones vitales del organismo.

Consumir alimentos saludables y nutritivos como los que se enumeran a continuación proporciona la combinación adecuada de nutrientes para su cuerpo único.

- **Las plantas** proporcionan micronutrientes esenciales. Intente comer al menos 5 porciones de frutas y vegetales de colores todos los días.
- **Las proteínas** regulan los niveles de azúcar en sangre, reparan los músculos y ayudan a sentirse saciado durante más tiempo después de las comidas. Incorpore fuentes de proteínas de alta calidad a sus comidas, como carnes magras y aves, pescado (como salmón y atún), legumbres (como lentejas y garbanzos), yogur griego, frutos secos y semillas.
- **Los carbohidratos** ayudan a reponer las reservas de glucógeno del hígado y los músculos para utilizarlos como fuente de combustible entre las comidas y durante la actividad física.¹
- **Las grasas** son esenciales para absorber las vitaminas, proteger los órganos y proporcionar una fuente de energía duradera. Concéntrese en las grasas saludables como el aguacate, el aceite de oliva, los frutos secos, los pescados grasos (como la caballa y las sardinas) y las semillas.
- **Los alimentos fermentados** favorecen un microbioma y un sistema inmunológico saludables, que son esenciales para tener una nutrición equilibrada y el mantenimiento de un peso saludable.²
- **El agua y los electrolitos** ayudan a mantener el equilibrio de los líquidos en la sangre, necesarios para regular la presión arterial, la temperatura corporal, la función muscular y el transporte de nutrientes por todo el organismo.

Sin embargo, los alimentos no son la única fuente de energía del organismo. Los siguientes recursos también pueden contribuir a aumentar la energía:

- **El sueño** es una fuente de energía para el organismo que a menudo se pasa por alto. Si no descansa lo suficiente, puede sentirse fatigado y decaído. Un sueño adecuado favorece la función del sistema inmunológico, la regulación del peso y el metabolismo. Cuando se duerme poco, una breve siesta de 10 a 20 minutos puede ayudar a compensar el déficit de sueño.³
- **La meditación** calma el sistema nervioso y puede aliviar una mente hiperactiva. Los pensamientos pueden ser estimulantes o agotadores, por lo que encontrar estrategias basadas en la atención plena para favorecer el bienestar mental también puede ser una fuente de energía.
- **Los estiramientos** alivian la distensión y tensión musculares para ayudar al cuerpo físico.

No ingerir los nutrientes adecuados puede hacer que el organismo descomponga la energía almacenada como combustible, lo que puede provocar pérdida de masa muscular y fuerza, carencias de vitaminas y minerales, y otras complicaciones médicas. Un estilo de alimentación equilibrado puede ayudar a garantizar una fuente constante de energía para el organismo.

1. Cleveland Clinic. Glycogen (Glucógeno). Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/23509-glycogen>.

2. Jalili M, Nazari M, Magkos F. Fermented Foods in the Management of Obesity: Mechanisms of Action and Future Challenges (Alimentos fermentados en el tratamiento de la obesidad: mecanismos de acción y desafíos futuros). *Int J Mol Sci.* 2023;24(3):2665. Publicado el 31 de enero de 2023. doi:10.3390/ijms24032665.

3. Sleep Foundation. "Sleep Debt: The Hidden Cost of Insufficient Rest" (Deuda de sueño: el costo oculto de no descansar lo suficiente). 16 de enero de 2024. Consultado el 8 de octubre de 2024. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-debt-and-catch-up-sleep>.



Zonas azules para un envejecimiento saludable

Las zonas azules son áreas geográficas donde las personas son más felices, tienen tasas más bajas de enfermedades crónicas y viven más tiempo¹. Entre estas regiones se incluyen Okinawa, Japón; Cerdeña, Italia; Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Grecia; y Loma Linda, California.

En el libro *Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (Las Zonas Azules: Lecciones para vivir más de las personas que han vivido más tiempo), el autor Dan Buettner destaca las prácticas habituales de estilo de vida que contribuyen a una salud y longevidad extraordinarias^{2,3}.

Para hacer la transición a un estilo de vida de zona azul, considere incorporar estos comportamientos a su rutina diaria:

- **Muévase con naturalidad:** practique una actividad física regular caminando, haciendo jardinería u otros movimientos naturales que se adapten a sus rutinas diarias.
- **Encuentre un propósito:** descubra y alimente su sentido del propósito para impulsar la motivación y el compromiso en la vida.
- **Reduzca el estrés:** incorpore prácticas de atención plena como la meditación, la oración o las actividades de ocio para gestionar y reducir el estrés de forma eficaz.
- **Siga una dieta equilibrada:** opte por una dieta predominantemente basada en plantas, rica en vegetales, frutas, legumbres y cereales integrales, y limite los alimentos procesados y el consumo excesivo de carne. Sin embargo, las necesidades dietéticas pueden variar, por lo que es importante elegir lo que funciona para su salud y estilo de vida individuales.

- **Evite comer en exceso:** tenga en cuenta sus señales internas de hambre y saciedad y coma con conciencia para evitar consumir más calorías de las que el cuerpo necesita.
- **Si bebe alcohol, hágalo con moderación:** Si decide beber alcohol, hágalo con moderación, es decir, hasta uno o dos vasos de vino al día. Sin embargo, si por algún motivo no bebe alcohol, siga haciéndolo.
- **Promueva la conexión social:** mantenga relaciones sólidas y de apoyo y participe en actividades comunitarias que fomenten un sentimiento de pertenencia y apoyo emocional.

La combinación de movimiento, propósito, gestión del estrés, dieta y apoyo social brinda un enfoque holístico para vivir bien y envejecer con gracia.

Los principios de la zona azul no son meros trucos de moda, sino un estilo de vida intencionado que se ha relacionado con numerosos beneficios para la salud. La combinación de movimiento, propósito, gestión del estrés, dieta y apoyo social brinda un enfoque holístico para vivir bien y envejecer con gracia. Si adapta estos hábitos de la zona azul a su estilo de vida, no solo mejorará su bienestar físico, sino también su calidad de vida en general.

1. Healthline. "Why People in "Blue Zones" Live Longer Than the Rest of the World" (¿Por qué las personas de las "zonas azules" viven más que el resto del mundo?). 29 de septiembre de 2023. Consultado el 12 de octubre de 2024. https://www.healthline.com/nutrition/blue-zones#TOC_TITLE_HDR_9.
2. Buettner, D. y Skemp, S. *The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People*. (La solución de las zonas azules: comer y vivir como las personas más saludables del mundo). National Geographic Society; 2015.
3. Blue Zones. Historia de las zonas azules. Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://www.bluezones.com/about/history>.

ENSALADA MEDITERRÁNEA DE QUINUA

Esta ensalada mediterránea de quinua está repleta de proteínas, fibra y nutrientes esenciales procedentes de los vegetales, lo que la convierte en una comida equilibrada que se ajusta a los principios de la alimentación sana que se exponen en el contenido proporcionado. Disfrute de este plato nutritivo y sabroso como parte de su plan de alimentación equilibrado.

Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de queso feta, desmenuzado
- 1 pepino cortado en cubos
- 1/4 taza de aceitunas Kalamata, sin hueso y cortadas en rodajas
- 1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de cebolla morada, bien picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Cocine la quinua según las instrucciones del paquete y déjela enfriar.
2. En un tazón grande, combine la quinua cocida, los garbanzos, el pepino, los tomates cherry, la cebolla morada, el perejil, el queso feta y las aceitunas Kalamata.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta para preparar el aderezo.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente hasta mezclar bien.
5. Sirva la ensalada mediterránea de quinua fría o a temperatura ambiente.



Información nutricional

Calorías: 320
Grasa total: 12 g
Grasa saturada: 3 g
Colesterol: 7 mg
Sodio: 300 mg
Carbohidratos totales: 45 g
Fibra nutricional 8 g
Azúcares: 5 g
Proteína: 10 g