



Transforma tus hábitos alimentarios: + fibra, calcio y vitamina D - azúcares añadidos y sal

Ya es hora de cambiar nuestros hábitos alimentarios, con más nutrientes en nuestras comidas, y con menos azúcares añadidos y sal. En este artículo nos hemos propuesto explicar las pautas alimentarias para lograr una dieta equilibrada y saludable.

Nutrientes

Es probable que en nuestra dieta haya alimentos o ingredientes que necesitemos eliminar o restringir, pero comenzaremos concentrándonos en lo que podemos hacer de más, como por ejemplo beber más agua o consumir alimentos específicos ricos en nutrientes. **Los adultos tienden a tener una baja ingesta de ciertos nutrientes. Si queremos emprender cambios dietéticos, una buena forma de empezar es consumir más fibra, y más calcio y vitamina D.**

Fibra. El déficit de fibra es un problema nutricional extendido a nivel mundial. **A pesar de que la ingesta mínima recomendada es**

de 30 gramos diarios, la realidad es que la mayoría consume solo alrededor de 20 gramos. Según las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses 2020-2025, se recomienda que los adultos de 19 a 50 años consuman de 25 a 34 gramos diarios (variando según el sexo) y los adultos de 51 años en adelante consuman de 22 a 28 gramos cada día (variando según el sexo). La manera más sencilla de aumentar la ingesta de fibra es concentrarse en añadir más granos enteros, judías, lentejas, nueces, frutas y verduras a cada comida.

Las personas que tienen tanto diabetes como enfermedad celíaca, dos condiciones que van muy de la mano, deben rehuir la inercia de compensar el déficit de fibra por la ausencia de alimentos con gluten a través de cereales de desayuno, o de frutas como el kiwi o la manzana. El enfoque debería ser consumir en general más fruta y verdura, legumbres, frutos secos y cereales, priorizando aquellos que sean integrales.

La fibra es fundamental para nuestra salud. Además, mejora el tránsito intestinal, y reduce los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2 y de tener problemas cardiovasculares o cáncer colorrectal.

Calcio y vitamina D. A menudo subestimados, el calcio y la vitamina D desempeñan un papel crucial en la salud ósea, siendo especialmente importantes para las personas de 19 a 30 años. En esta etapa de la vida, satisfacer las necesidades nutricionales es esencial para la acumulación de masa ósea, estableciendo las bases para una estructura ósea fuerte en el futuro. Sin embargo, incluso después de este período crítico, mantener una ingesta adecuada de calcio y vitamina D sigue siendo vital para garantizar la salud ósea a lo largo de la vida.

Las fuentes potenciales de calcio en la dieta van más allá de los productos lácteos convencionales, como la leche y el yogur. Alternativas a base de soja enriquecidas, sardinas y salmón en lata, así como algunos productos de cereales enriquecidos, ofrecen opciones nutricionales ricas en calcio. Es importante destacar que la diversificación de las fuentes de calcio es clave para aquellos que pueden tener restricciones dietéticas o preferencias alimentarias.

Aunque la vitamina D se puede obtener de la exposición al sol, los requisitos pueden ser difíciles de cumplir solo con alimentos. Por lo tanto, considerar la inclusión de un suplemento dietético puede ser beneficioso, sobre todo en situaciones en las que la exposición solar es limitada o para personas con dificultades para obtener suficiente vitamina D a través de la dieta.

Reducir azúcares añadidos

Consumimos demasiadas calorías en azúcares añadidos. **Las recomendaciones para reducir el azúcar provienen, en parte, de la necesidad de evitar productos con calorías vacías y, en cambio, centrarse en comer sobre todo alimentos saludables que proporcionen a nuestro organismo nutrientes importantes.** Los azúcares añadidos deben contribuir con menos del 10% de las calorías diarias. ¿Cómo conseguir mantenerse dentro de este límite sin que la planificación de las comidas sea un quebradero de cabeza?

HACIENDO PEQUEÑOS CAMBIOS EN NUESTRA DIETA, COMO AUMENTAR LA INGESTA DE FIBRA, REDUCIR LOS AZÚCARES AÑADIDOS Y LA SAL, Y APROVECHAR LA FRESCURA DE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA, PODEMOS MEJORAR SIGNIFICATIVAMENTE NUESTRA SALUD GENERAL.

Reflexionemos sobre nuestros hábitos alimentarios diarios y la frecuencia con la que añadimos azúcares a los alimentos y bebidas. ¿Cuántas veces ingerimos alimentos con altos niveles de azúcares añadidos? ¿Consumimos bebidas azucaradas? La eliminación de estas bebidas de la dieta, incluso cuando su consumo es ocasional, puede marcar la diferencia. La idea es sustituir algunos de los alimentos con mayor contenido de azúcares añadidos en nuestra dieta por alternativas igualmente deliciosas pero más bajas en azúcar. **Por ejemplo, en lugar de bebidas azucaradas, probemos aguas con gas, té o café sin azúcar, o agua con rodajas de frutas.** En lugar de cereales de desayuno altos en azúcar, probemos el muesli o la avena. En lugar de productos procesados de conveniencia para un desayuno con mucho azúcar, probemos una rebanada de pan integral con queso fresco y fruta.





Disminuir la ingesta de sal

Reducir la ingesta de sal contribuye a mejorar la salud cardiovascular. La mayoría de las personas consumen mucho más de los niveles recomendados de sal, sobre todo debido a la sal añadida durante la preparación de alimentos en el hogar y el procesamiento comercial de alimentos.

Aquí te presentamos algunas estrategias sencillas para reducir de manera fácil la sal en la dieta.

Leer etiquetas. Conocer la información nutricional de los productos que compramos con frecuencia proporcionará más información sobre qué cambios simples podemos hacer al comprar alimentos. Encontramos alternativas bajas en sal para los alimentos que consumamos cada día.

Usar menos sal. La sal realza los sabores al cocinar, pero debemos usarla con moderación o permitir que cada miembro de la familia sazone su comida según sus necesidades. Reducir la cantidad de sal añadida durante el proceso de cocción o horneado ayuda a disminuir la ingesta total.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de las personas consumimos demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio. Esta cantidad es dos veces la ingesta máxima recomendada, ya que el consumo aconsejado es de menos de 5 gramos de sal al día.

¿Por qué no explorar otros sabores? Utilicemos hierbas y especias y condimentos bajos en sal para realzar los sabores de nuestros platos sin agregar sal.

Otro consejo es cocinar más en casa y salir a comer menos fuera, porque esa es la mejor manera de controlar la sal en nuestra dieta. Somos nosotros quienes hemos llenado la cesta de la compra y quienes sabemos cómo se ha preparado la comida.

¿Un pequeño huerto?

La planificación de las comidas se puede convertir en un proceso mucho más interesante si somos consciente de cómo una alimentación saludable contribuye a nuestra salud y a la gestión de nuestra diabetes. Tenemos que salir de lo fácil, de lo procesado y precocinado, y aprender platos fáciles de preparar a partir de ingredientes naturales.

Una excelente idea, siempre y cuando tengamos un espacio mínimamente adecuado, es cultivar un pequeño huerto, ni que sea para cultivar hierbas de especias. Muchas cosas se pueden cultivar en un pequeño jardín en macetas con la luz y el cuidado adecuados.

Además, es bueno apostar por los productos de proximidad, de los agricultores locales, y de temporada. ¡Los alimentos de temporada suelen ser más frescos, sabrosos y nutritivos! Evitemos procesos de cocina complicados o seguir recetas muy detalladas. Se trata de no complicarnos la vida y resaltar la frescura del ingrediente de temporada.

Haciendo pequeños cambios en nuestra dieta, como aumentar la ingesta de fibra, reducir los azúcares añadidos y la sal, y aprovechar la frescura de los productos de temporada, podemos mejorar significativamente nuestra salud general. Recordemos que todas estas nuevas pautas no tienen por qué adoptarse de un día para otro. La idea es ir las introduciendo de forma progresiva y ser conscientes de que cada pequeño cambio cuenta. ●



Yoga

para mejorar la gestión de la diabetes

El yoga ayuda a un mejor control de la diabetes. Analizamos todas las ventajas de esta práctica ancestral para sentirnos mejor, ganar calidad de vida y consolidar óptimos niveles de glucosa en sangre.

El yoga, arte ancestral para la mejora de nuestro bienestar, es un complemento perfecto para una gestión moderna de la diabetes. El objetivo es conseguir unos valores glucémicos óptimos y sentirnos bien. En este artículo veremos cómo el yoga no solo mejora los niveles de glucosa en sangre, sino que también es una herramienta vital para la salud cardiovascular y la promoción de hábitos nutricionales más saludables.

Conexión beneficiosa: yoga y diabetes

El yoga, más que una simple moda, es una herramienta eficaz en la gestión de la diabetes. A medida que exploramos esta conexión, descubrimos cómo el yoga influye en el control de los niveles de glucosa en sangre y, al mismo tiempo, mejora la salud cardiovascular en quienes viven con diabetes.

El mundo del yoga ofrece mucho más que simples posturas y ejercicios de respiración.

Así, se trata de una disciplina integral que abraza la conexión entre mente, cuerpo y espíritu, con un impacto positivo en la diabetes. Veamos detenidamente cómo el yoga se convierte en un aliado en la gestión de la diabetes.

Influencia en el control de los niveles de glucosa en sangre: más allá de las posturas físicas

La práctica regular del yoga ha demostrado ser una influencia positiva en el control de los niveles de glucosa en sangre en las personas con diabetes. **La combinación de posturas específicas, técnicas de respiración y enfoque mental, cultivan un entorno propicio para la regulación de la glucosa.**

Cuando hacemos una sesión de yoga, las posturas seleccionadas no solo estimulan la circulación sanguínea, sino que también activan ciertos grupos musculares, mejorando la eficiencia de la utilización de la glucosa. Este

LA PRÁCTICA REGULAR DEL YOGA HA DEMOSTRADO SER UNA INFLUENCIA POSITIVA EN EL CONTROL DE LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE EN LAS PERSONAS CON DIABETES

LA DIABETES Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES A MENUDO VAN DE LA MANO, PERO EL YOGA PUEDE SER DE ENORME AYUDA. AL SUMERGIRSE EN ESTA PRÁCTICA, LAS PERSONAS CON DIABETES PUEDEN EXPERIMENTAR UNA MEJORA SIGNIFICATIVA EN LA SALUD DE SU CORAZÓN

enfoque holístico contribuye a una mayor sensibilidad a la insulina, un componente esencial para aquellos que buscan mantener niveles de glucemia estables.

Impacto positivo en la salud cardiovascular: un corazón sano, una diabetes controlada
La diabetes y las enfermedades cardiovasculares a menudo van de la mano, pero el yoga puede ser de enorme ayuda. **Al sumergirse en esta práctica, las personas con diabetes pueden experimentar una mejora significativa en la salud de su corazón.**

La conexión entre el yoga y la salud cardiovascular se establece a través de diversos mecanismos. Las posturas que involucran estiramientos y fortalecimiento muscular contribuyen a mejorar la circulación, reduciendo la carga sobre el sistema cardiovascular. Además, la gestión del estrés a través de la práctica del yoga reduce la presión arterial, creando un entorno propicio para un corazón más saludable.

Un enfoque integral: nutriendo cuerpo y mente para una salud óptima

El yoga, con su enfoque integral, no se limita a mejorar la salud física, y también nutre la salud mental. La conexión mente-cuerpo que se fomenta en cada sesión de yoga tiene un impacto positivo en la gestión del estrés, un factor crucial en la diabetes.

El estrés crónico puede desencadenar respuestas glucémicas adversas, afectando de forma negativa los niveles de glucosa en sangre. Aquí es donde el yoga se convierte en un aliado esencial. La práctica constante de técnicas de relajación y meditación reduce los niveles de cortisol, el cual, en exceso, puede interferir con la regulación glucémica. Así, el yoga no solo fortalece el cuerpo, sino que también cultiva una mente tranquila, contribuyendo a una gestión más efectiva de la diabetes.

Disminuir

Echemos un vistazo a otros aspectos que hacen del yoga una herramienta integral en el manejo de la diabetes. Más allá de las pos-

turas físicas, esta práctica ancestral aporta una serie de ventajas que abordan diversos aspectos de la salud, mejorando la calidad de vida de quienes viven con diabetes.

Calidad del sueño. Uno de los beneficios notables del yoga en la diabetes es su impacto positivo en la calidad del sueño. La incorporación regular de prácticas de relajación y meditación dentro de una sesión de yoga contribuye a reducir el estrés, un factor clave en los trastornos del sueño. La relajación profunda facilitada por el yoga no solo prepara el cuerpo para un sueño reparador, sino que también ayuda a calmar la mente, promoviendo un descanso más profundo y de mayor calidad. Un sueño adecuado no solo es esencial para el bienestar general, sino que también genera efectos positivos en la gestión de la diabetes, al favorecer la estabilidad de los niveles de glucosa.

Bienestar emocional. La diabetes, además de sus desafíos físicos, puede tener un impacto emocional significativo. El yoga, al ser una práctica que integra el cuerpo y la mente, se convierte en un aliado crucial en la gestión de la ansiedad y la depresión asociadas con la diabetes. Las técnicas de respiración profunda y la atención plena cultivadas en el yoga, hacen de herramientas efectivas para reducir los niveles de ansiedad. Asimismo, la conexión mente-cuerpo promovida por el yoga contribuye a un equilibrio emocional más sólido, proporcionando herramientas prácticas para lidiar con los desafíos emocionales inherentes a la diabetes.

Sistema inmunológico. Otro beneficio del yoga en la diabetes es su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico. La práctica regular estimula la circulación sanguínea, mejora la oxigenación de los tejidos y promueve la eliminación de toxinas, contribuyendo a un cuerpo más resistente y capaz de defenderse contra posibles complicaciones asociadas con la diabetes. Un sistema inmunológico fortalecido no solo ofrece una mayor protección contra infecciones, sino que también favorece la capacidad del cuerpo para sanar y recuperarse, aspectos cruciales en la gestión a largo plazo de la diabetes. ●



DESMITIFICACIÓN DEL YOGA: ¡TODOS PUEDEN HACERLO!

Vamos a desafiar los mitos que podrían haber alejado a algunas personas de esta beneficiosa práctica. Es bueno ser conscientes de que el yoga no discrimina. ¡Está al alcance de todos, con independencia de la flexibilidad o la edad!

El yoga es para todos. Uno de los malentendidos más extendidos sobre el yoga es que solo es adecuado para personas increíblemente flexibles. Nada podría estar más lejos de la verdad. El yoga se adapta a todas las habilidades y niveles de flexibilidad. No es necesario realizar posturas avanzadas desde el principio. Así, esta práctica es un viaje personal en el que cada pequeño paso cuenta.

La edad no es un obstáculo. Otro mito persistente es que el yoga es exclusivo para los jóvenes y ágiles. Hay que desmentir esta creencia, ya que es beneficioso para todas las edades. Desde niños hasta adultos mayores, cada grupo de edad puede adaptar las posturas y técnicas según sus necesidades.

Consejos prácticos para principiantes. Muchas personas evitan el yoga debido a la preocupación por no "hacerlo bien". Tiraremos abajo este mito al ofrecer consejos prácticos para principiantes. Desde cómo elegir la clase adecuada hasta la importancia de escuchar al propio cuerpo, proporcionaremos orientación que permita a cualquier persona dar sus primeros pasos con confianza en el mundo del yoga. Consejos simples, pero transformadores, que desvanecen el temor inicial y fomentan una relación positiva con la práctica del yoga.

1. Investiga y elige la clase adecuada. Antes de comenzar, investiga diferentes estilos de yoga. Puede ser Hatha, Vinyasa, o Yin, entre otros. Escoge una clase que se alinee con tus objetivos y nivel de comodidad.

2. Utiliza accesorios. No temas utilizar accesorios como bloques, correas o mantas. Estos pueden mejorar tu postura y facilitar la adaptación a las diferentes posiciones, especialmente al principio.

3. Escucha a tu cuerpo. La clave del yoga está en la autoconciencia. Si sientes dolor o incomodidad, ajusta la posición o descansa. El yoga no es una competición; es una práctica personal.

4. Respira de forma consciente y profunda. La respiración es fundamental en el yoga. Practica respirar conscientemente, sincronizando tus movimientos con tu respiración. Esto no solo mejora tu práctica, sino que también calma la mente.

5. Establece metas realistas. No te apresures en lograr posturas avanzadas. Ponte metas realistas y celebra cada pequeño avance. La paciencia y la consistencia son clave en el yoga.

6. Crea un espacio positivo. Dedicar un espacio tranquilo y libre de distracciones para tu práctica. Esto ayuda a crear un ambiente propicio para la concentración y la relajación.

7. Sigue instrucciones, pero ajusta según tu cuerpo. Presta atención a las indicaciones del instructor, pero no dudes en ajustar las posturas según tu comodidad. Todos somos diferentes, y las modificaciones son normales.

8. Mantén una actitud abierta. El yoga es una práctica en constante evolución. Mantén una actitud abierta, con disposición a aprender y crecer con cada sesión.

9. Consulta con un profesional. Si tienes condiciones médicas (diabetes y otras) o lesiones, consulta con un profesional de la salud antes de comenzar. Esto asegurará una práctica segura y adaptada a tus necesidades específicas.

10. Disfruta del proceso. El yoga no se trata solo de las posturas; es un viaje hacia el bienestar físico y mental. Disfruta del proceso, conecta con tu interior y celebra cada paso en tu camino hacia una vida más saludable. ●