

Comer saludable en la marcha

Una dieta saludable tiene todo lo que su cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Incluye las cantidades correctas de frutas y verduras, proteína magra y grasa saludable.

¿Por qué es importante comer saludable?

Los alimentos saludables son buenos para el cuerpo y la mente.¹ Pueden aumentar su energía, felicidad y mejorar su satisfacción de la vida. Para quienes tienen un padecimiento inmunoinflamatorio crónico como artritis (AR, APs, EA)² o una enfermedad intestinal inflamatoria (EII) como Crohn o colitis ulcerosa,³ es particularmente importante comer bien. Incluso puede tener necesidades dietéticas específicas para ayudarle a manejar los síntomas.

Comer saludable puede ser difícil cuando está ocupado. Es fácil recoger comida rápida en la marcha,⁴ pero la comida preparada a menudo es altamente procesada y le pueden faltar nutrientes adecuados.⁵ Con frecuencia les añaden sal, azúcar o grasas,⁶ y pueden causar que haya brotes de padecimientos médicos.^{7,8} Con un poco de preparación, puede apegarse a su dieta saludable mientras disfruta de sus actividades normales.⁴

Consejos para comer saludable en la marcha



Empaque su propia comida

Cuando pueda, prepare sus comidas y llévelas con usted: un sándwich integral con fruta o ensalada es un almuerzo saludable,⁹ mientras que un batido de frutas y vegetales puede ser un gran desayuno.⁹



Lleve con usted sus propios refrigerios

Los refrigerios nutritivos son una gran forma de mantenerse saludable en la marcha. Unas buenas opciones incluyen fruta deshidratada¹⁰ y nueces¹¹, vegetales picados¹⁰ con hummus¹² o mantequilla de maní¹¹, y yogur¹³.



Sea consciente de la alimentación emocional

El estrés, la ansiedad y fatiga pueden hacer que ansiemos alimentos que te hacen sentir bien.¹⁴ Sea prudente al elegir su comida y tenga como objetivo sustitutos saludables, como ensalada en lugar de papas fritas¹⁵.



Tomar mejores decisiones de comida

Las personas con padecimientos crónicos a menudo siguen una dieta especial para ayudarles a manejar sus síntomas. Es importante seguir el consejo de su profesional de la salud.



Cambie a grasas saludables

Algunas grasas son más saludables que otras.¹⁶ Intente elegir los aceites vegetales y de nuez¹⁶ y evite las grasas "ocultas" como las que se encuentran en alimentos altamente procesados.



Reduzca su consumo de azúcar y sal

Comer demasiada azúcar y sal aumenta su riesgo de obesidad, hipertensión, enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular.^{17,18,19} Limite la cantidad de alimentos y bebidas empaquetados²⁰ que consume y utilice hierbas y especias para sazonar sus alimentos.



Beba muchos líquidos

Los adultos deberían beber al menos dos litros de líquidos cada día.²¹ Agua, bebidas frutales y otras bebidas con bajas calorías son las mejores.²² Evite las bebidas azucaradas y limite el alcohol¹⁶.



Considere el tamaño de sus porciones

Los alimentos empaquetados a menudo muestran el tamaño de las porciones. Revise las etiquetas de los alimentos, prestando atención a las porciones contra las raciones y elija la cantidad correcta de alimento para usted.



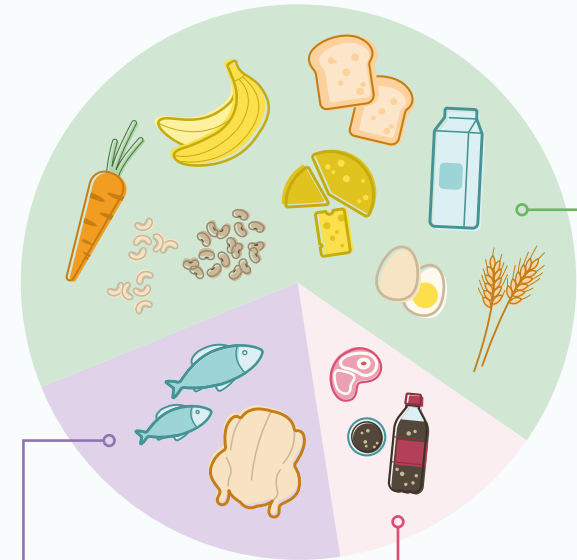
Disfrute su comida

La comida está hecha para disfrutarse. Tómese un descanso de las comidas y enfóquese en saborear sus alimentos. Comer con intención puede promover una actitud saludable hacia la dieta y reducir el exceso de alimentos²³.

Una dieta adulta saludable

DIARIAMENTE

- Cinco raciones de frutas/vegetales¹⁶
- Legumbres como nueces, frijoles y lentejas²⁴
- Alimentos con grano entero como arroz integral, pasta de harina integral, pan de trigo integral y avena¹⁶
- Productos de origen animal como huevos y lácteos (o alternativas)¹⁶
- Pequeñas cantidades de grasas saludables como aceites y untables insaturados¹⁶



1-2 VECES A LA SEMANA

- Carnes magras²⁵ como carne aviar
- Pescado graso²⁶ como salmón, trucha y caballa

CON MODERACIÓN

- Carne roja¹⁶
- Carnes procesadas⁷
- Dulces y pasteles¹⁶

Por favor observe que ésta no es una guía personalizada. Consulte a su profesional de la salud.