



Cuando su médico le dice que lleve una “alimentación equilibrada”, de entrada podrá parecerle simple y directo. Sin embargo, hay muchas opiniones encontradas sobre lo que significa una alimentación saludable y equilibrada.

En la nutrición funcional, una “alimentación equilibrada” es aquella que se adapta a su estilo de vida, a sus inquietudes de salud y a sus preferencias alimentarias. En otras palabras, no existe una dieta ni un modo de alimentarse que sea adecuado para todos. Para mejorar su salud y bienestar generales, debe contar con un plan de alimentación a su medida. Por ejemplo, una persona que se está recuperando de un accidente automovilístico tiene necesidades nutricionales especiales muy diferentes a las necesidades de una persona deportista que quiere consumir más alimentos frescos e integrales. Las distintas combinaciones de proteínas, grasas, carbohidratos y fitonutrientes permiten alcanzar una variedad de objetivos de salud. Hable con su profesional de medicina funcional sobre la posibilidad de confeccionar un plan de alimentación a su medida. A continuación le damos algunos consejos para comenzar.

## Consejos para equilibrar su alimentación

- **Elija objetivos SMART (específicos, mensurables, alcanzables, relevantes y temporales).** Una alimentación basada en alimentos integrales y frescos puede diferir mucho de lo que usted está habituado a comer. Prepárese para abordar con éxito su alimentación fijando objetivos pequeños y alcanzables que le permitan incorporar cambios saludables progresivamente para facilitar la transición. Para empezar, puede sustituir los refrescos por agua con gas hasta que se sienta preparado para incorporar otro cambio o abordar otro objetivo. Cuando esté listo, pruebe a acompañar la cena con una ensalada algunas noches por semana. Los cambios pequeños, realistas y progresivos son más fáciles de implementar y mantener que los cambios drásticos y repentinos. Apunte a mejorar su estilo de vida, no a eliminar todo lo que le encanta comer.
- **Manténgase hidratado.** Una buena hidratación ayuda a eliminar toxinas, desarrolla resiliencia frente al estrés, potencia el metabolismo y promueve la saciedad. Si bien todos debemos beber agua pura y filtrada a lo largo del día, las recomendaciones específicas dependen del peso y el nivel de actividad. Las personas muy activas o que viven en climas más cálidos posiblemente tengan una mayor necesidad de hidratación. Su médico de medicina funcional puede darle recomendaciones de hidratación personalizadas que se ajusten a su estilo de vida y sus objetivos de salud.

Además del agua, el caldo, el té de hierbas y otras bebidas descafeinadas son buenas opciones. Debe limitarse el consumo de alcohol, bebidas con cafeína y bebidas azucaradas ya que tienden a deshidratar el organismo y elevar los niveles de cortisol y glucemia.

- **No se olvide de las proteínas.** La proteína contribuye a desarrollar y reparar cada parte del organismo. La deficiencia de proteína puede hacer que se sienta cansado, letárgico y débil. La carne, los huevos, las aves de corral y los mariscos son excelentes fuentes de proteína, como también lo son ciertas verduras. Entre los alimentos vegetales con un alto contenido de proteína se cuentan las legumbres, el brócoli, las coles de Bruselas, las lentejas, los frutos secos, las semillas, la avena, la papa, la espinaca y el arroz salvaje.
- **Consuma muchas grasas saludables.** Las grasas saludables contribuyen a preservar la salud cerebral y cardíaca, además de aportar saciedad y energía. Apunte a consumir más omega-3 (presente en el aguacate, los pescados grasos, los frutos secos, las semillas, etc.) y menos omega-6 (proveniente de alimentos procesados, aderezos para ensaladas, salsas y aceites vegetales procesados como los de canola, cártamo, etc.).

- **Escoja verduras como fuente de carbohidratos.** Muchas personas asocian los carbohidratos con los dulces y los productos panificados, pero estas no son las únicas fuentes de carbohidratos. Muchos alimentos integrales saludables, como las frutas, las verduras, las legumbres y las lentejas, también entran en esta categoría. Para crear una alimentación equilibrada, trate de que la mayoría de los carbohidratos provengan de fuentes vegetales. La fibra presente en los carbohidratos contribuye a equilibrar la glucemia y mejorar la digestión.
- **Experimente en la cocina.** Pruebe distintos alimentos y métodos de cocción para descubrir lo que le gusta. Propóngase probar como mínimo una receta nueva por semana. Posiblemente descubra que ciertas verduras le gustan más o menos según cómo estén preparadas. Muchos se encuentran con que les gustan verduras que no solían gustarles de niños. Si no confía en sus habilidades culinarias, asista a una clase de cocina con un amigo o busque tutoriales gratuitos en sitios web de cocina y alimentos. La meta es sentir más comodidad a la hora de cocinar. Mientras más comodidad y goce sienta a la hora de cocinar, más fácil le resultará incorporar el hábito a su rutina diaria.
- **Limite el azúcar y los alimentos procesados.** El consumo excesivo de azúcar y cereales refinados contribuye a muchos problemas de salud crónicos. Para prevenir o incluso revertir esas enfermedades, limite el consumo de alimentos procesados, tales como los pasteles y las galletas de larga conservación, las barras dulces, las magdalenas y los cereales. Lea atentamente las etiquetas de los alimentos y seleccione aquellos que contengan poco o nada de azúcar añadida. Busque alimentos con cereales “100 % integrales” (en lugar de “refinados”) en la lista de ingredientes. Pruebe a endulzar el café matutino con endulzantes naturales como el jarabe de arce o la miel en lugar de azúcar de mesa.
- **Todo con moderación.** Parte de llevar una alimentación saludable y equilibrada consiste en ser flexible y no crear reglas y restricciones estrictas en cuanto a la comida. El exceso de restricciones puede derivar en patrones de alimentación desordenada. Preste atención a sus antojos y permítase cierto margen. Dese un gusto de vez en cuando sin culpa ni estrés por sus elecciones alimentarias.
- **Consuma todos los colores del arcoíris.** Nuestro organismo funciona mejor cuando obtiene nutrientes a partir de alimentos integrales de todas las clases y los colores. Intente consumir frutas y verduras de al menos cinco colores distintos todos los días. Los documentos del **Espectro de fitonutrientes del IFM** pueden servirle para planificar su consumo de alimentos coloridos.

