



Mitos históricos de la obesidad: Parte 2

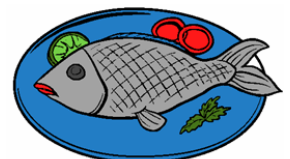
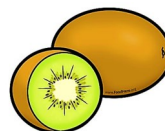
Julio 2021

6.-Comer sano es demasiado costoso.

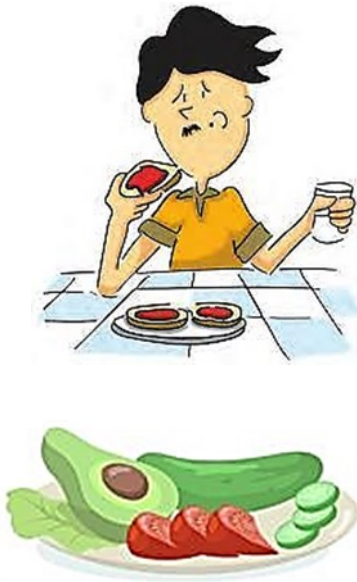


Este mito quizá es de las mayores limitantes que existen para la modificación de los hábitos hacia una alimentación saludable, y en algunas ocasiones la mercadotecnia influye en esta corriente de pensamiento, puesto que los consumidores llegan a pensar que el alto costo indica que los alimentos son de mejor calidad, o libres de conservadores, y esto ha llevado a la idea de que todo lo que diga en su etiqueta “alimento saludable” será costoso, sin importar su origen, e incluso sin haber leído adecuadamente la etiqueta de “valor nutricional” para corroborar que realmente es un alimento que aporta cantidad suficiente de nutrientes.

Usted puede conseguir alimentos de origen vegetal y animal en pequeñas y medianas empresas, en el supermercado e incluso en la tiendita de la esquina y no tiene que prepararse un alimento “extravagante” para cubrir sus requerimientos diarios de nutrientes, lo importante aquí es la calidad y no la cantidad de alimentos, por eso es importante que acuda con un profesional Endocrinólogo o nutriólogo para que reciba la orientación adecuada sobre el tipo de alimentos a elegir, y a partir de ello usted tome consciencia y compromiso para organizar y dividir las porciones de alimentos para cada día, de esta manera su economía no se verá afectada.



7.-Si omito comidas, bajaré de peso.

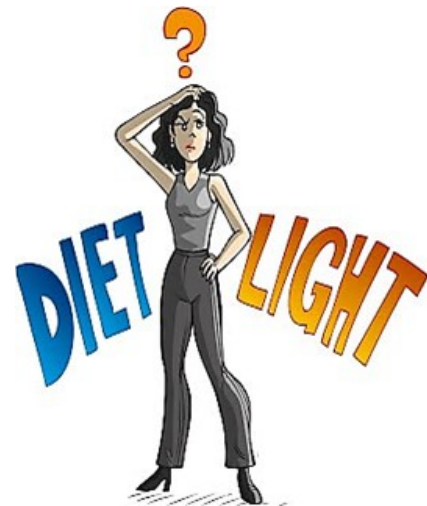


Existen dietas basadas en el ayuno intermitente, sin embargo, no son útiles para todas las personas, las “dietas” milagro no existen, si usted se somete a un plan de alimentación para bajar de peso, cualquiera que sea el tipo de “dieta” no funcionará a menos que usted se apegue estrictamente al cambio y lo mantenga por tiempos prolongados, de otra forma usted padecerá del llamado “rebote”. Lo ideal no es someterse a “dietas” sino aprender a elegir los alimentos adecuados con las cantidades adecuadas para realizar un cambio total de estilo de vida, hacia una alimentación equilibrada con todos los tipos de alimentos.

El saltarse alimentos en el día puede llegar a ser contraproducente, ya que la mayoría de las veces si han transcurrido varias horas sin comer, puede presentar sensación de hambre que puede provocar que ingiera grandes cantidades de alimentos en un corto periodo de tiempo. Una opción saludable es dividir las porciones de alimentos en 3 comidas principales y 2 colaciones, acuda con el Endocrinólogo para mayor orientación.

8.-Puedo comer grandes cantidades de alimentos “light” ya que no subiré de peso.

Los productos que contienen la leyenda “sin azúcar” o light” no son de libre consumo, como todo alimento, se debe consumir con moderación. Estos términos por lo general se toman como sinónimo de que el alimento no contiene nada de carbohidratos o azúcares, sin embargo es importante que usted lea la etiqueta de la “ tabla de información nutrimental” o las etiquetas frontales del producto donde se mencionan distintos términos que equivalen a azúcar, tales como jarabe de maíz, maltodextrina, néctar de agave , sacarosa, entre otros; por lo que si su producto menciona alguno de estos términos significa que contiene carbohidratos y por lo tanto la cantidad que usted ingiera debe ser limitada, ya que de otra forma usted incrementará de peso.



light

Baja en Grasa

Recuerda: No te automediques,
acude a consulta con el
Endocrinólogo.



www.endocrinologia.org.mx