

# 9 consejos para crear hábitos de alimentación saludables



La mayoría de los alimentos pueden darle al cuerpo la energía que necesita para funcionar. No obstante, algunos alimentos son mejores opciones que otros porque brindan energía saludable (nutrientes). Alimentarse bien cuando tiene problemas de salud como diabetes, enfermedad cardíaca o enfermedad renal no significa renunciar a sus comidas favoritas. Se trata de encontrar el equilibrio entre conservar los sabores que ama e incluir los nutrientes que necesita para vivir bien.

Los siguientes son los principales 9 consejos para ayudarle a crear hábitos de alimentación saludables:



1. **Planifique lo que comerá.** Las elecciones informadas sobre alimentos le ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud, ¡y también tendrán muy buen sabor!



2. **Preste atención a las porciones.** Una buena regla\* es llenar la mitad del plato con verduras sin almidón, un cuarto con proteínas magras y otro cuarto con carbohidratos de calidad.



3. **Coma con regularidad alimentos que le den al cuerpo los nutrientes que necesita durante el día.** Esto ayudará a mantener la glucosa en sangre (azúcar en la sangre) y la energía en los niveles correctos. No omita comidas.

Omitir una comida provoca una bajada de la glucosa en la sangre. También puede hacer que coma demasiado en su próxima comida.\*\*



4. **Disfrute cada bocado.** El cerebro tarda 20 minutos en decirle al cuerpo que está lleno. Coma con más lentitud. Coma bocados más pequeños. Mastique bien la comida para poder controlar la cantidad que ingiere.

Evite comer sin pensar. Si se le apetecen refrigerios dulces o salados, deténgase a pensar por qué. Coma cuando tenga hambre. No obstante, no coma por estrés o aburrimiento.



## 5. **Lea las etiquetas de los alimentos.**

Elija alimentos con muchos de los nutrientes que necesita, como proteínas y fibras. Conviene limitar los alimentos procesados y envasados, cuando sea posible.

Al leer las etiquetas de los alimentos, intente evitar los alimentos altos en:

- Calorías
- Carbohidratos
- Grasas
- Sodio

El azúcar agregada y las grasas no saludables suelen encontrarse en:

- Galletas
- Cremas
- Postres
- Comidas congeladas
- Refrescos
- Untables



6. **Beba bastante agua**, a menos que el proveedor de atención médica le diga lo contrario. El agua es buena para el cuerpo. En ocasiones, siente hambre cuando el cuerpo necesita agua.

- Beba un vaso de agua antes de comer un refrigerio.
- Intente limitar los refrescos y otras bebidas hipercalóricas. Suelen tener mucha azúcar y calorías vacías. El agua, las bebidas sin azúcar o los refrescos dietéticos son la mejor elección.



## 7. **Elija golosinas sanas.**

- Tenga refrigerios saludables en casa como:
  - Bayas con queso o frutos secos
  - Humus o guacamole con zanahorias
  - Mantequillas a base de frutos secos con rodajas de manzana o apio
- Evite los planes alimentarios demasiado estrictos. Es posible que tenga dificultad para seguir estos planes.
- Coma una golosina de vez en cuando. Esto puede ayudarlo a mantener hábitos de alimentación saludables.



## 8. **Cuente con su equipo de atención.**

Las redes sociales pueden ser divertidas, pero es difícil reconocer los malos consejos. Los trucos para adelgazar rápido o las dietas de moda no suelen conducir a una pérdida de peso duradera ni a la salud.



9. **Encuentre el equilibrio.** Añada un par de estos pasos a su rutina diaria. Haga más cuando se sienta preparado. Haga los cambios necesarios para cumplir el plan. Lleva tiempo crear hábitos de alimentación saludables. Sea paciente con usted y siéntase orgulloso de cada paso que dé.

---

Hable con su proveedor de atención médica o un dietista registrado para crear un plan de alimentación que funcione para usted y su cuerpo. Para recetas saludables para el riñón, aptas para diabéticos y más consejos sobre hábitos de alimentación saludables, visite [DaVita.com/Cookbooks](https://www.davita.com/cookbooks).

---

\* "The Diabetes Plate Method" <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>

\*\* Ahola AJ, Mutter S, Forsblom C, Harjuotsalo V, Groop PH. Meal timing, meal frequency, and breakfast skipping in adult individuals with type 1 diabetes - associations with glycaemic control. Sci Rep. 2019 Dec 27;9(1):20063. doi: 10.1038/s41598-019-56541-5. PMID: 31882789; PMCID: PMC6934661.