

Trucos de sustitución para comer más sano



Tome el control de su alimentación

Gracias a los “trucos del negocio de la sustitución”, usted puede comer más sano y aun así disfrutar de la mayoría de las texturas y sabores que desea mientras controla su peso y bienestar nutricional. El truco es intercambiar ingredientes y alimentos ricos en azúcar, sodio, grasas saturadas, grasas trans y colesterol por equivalentes que ofrecen casi los mismos sabores y consistencias.

Un plan de “alimentación saludable”¹ se mantiene dentro de las necesidades calóricas diarias, a la vez que hace hincapié en las frutas, las verduras, los cereales integrales y la leche y los productos lácteos sin grasa o con poca grasa. También incluye una variedad de alimentos proteicos como el marisco, las carnes magras y las aves de corral, los huevos, las legumbres (frijoles y chícharos), los productos de soya, los frutos secos y las semillas, y es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos.

Teniendo en cuenta todo esto, considere los consejos a continuación que lo ayudarán a empezar a tomar decisiones saludables y satisfactorias.

Nota: Estos se basan en necesidades de salud generales. Consulte con un médico o nutriólogo para obtener una guía específica para sus necesidades individuales.

Recetas enriquecedoras

La mayoría del tiempo, puede intercambiar lo que sea que está cocinando sin tener que cambiar notablemente el sabor o la textura. Internet está lleno de consejos de las organizaciones de atención médica y sitios de receta; sin embargo, aquí le citamos algunas más comunes:

- Para las recetas, sustituya 1 taza de leche entera por 1 taza de leche descremada o baja en grasas más 1 cucharada de aceite vegetal líquido. Para una taza de crema pesada, use 1 taza de leche descremada o 1/2 yogur bajo en grasa y 1/2 taza de requesón sin sal bajo en grasa.
- En los productos horneados, por 1 taza de aceite vegetal, utilice 1 taza de compota de manzana sin azúcar, plátano maduro y machacado, o coliflor, calabaza o calabacín cocidos y en puré, sin condimentar. Asimismo, en lugar de 1 onza de chocolate para hornear sin azúcar, utilice 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.

Recetas enriqueedoras (continuación)

- Si prepara algo que requiera mayonesa, queso crema o crema agria, utilice sus equivalentes bajos en grasa y calorías. También puede perder grasa y ganar algo de proteína al reducir la proporción requerida con yogur griego natural sin grasa.
- Para guisos de carne, sopas o chiles, utilice un corte de carne más magro o sustituya la mitad de la carne por verduras.
- Reduzca el azúcar y la sal en las recetas y en su uso general. Antes de lo que cree, sus papilas gustativas se adaptarán y obtendrán la misma satisfacción que antes.

Contrólese mientras come afuera

Incluso cuando come afuera, puede controlar lo que ingiere. Si bien estas ideas no le proporcionarán la misma proporción de gusto y textura, lo ayudarán a no perder el rumbo.

La estrategia clásica incluye evitar las frituras y pedir verduras hervidas en su lugar, pedir los aderezos aparte y explorar el menú para encontrar las opciones más nutritivas.

Incluso, durante esos momentos en que es difícil negociar con usted mismo debido a un antojo intenso o cuando está en un restaurante que se especializa en ese cierto punto especial, usted aún está a tiempo de actuar y mantenerse cerca del camino saludable. Una estrategia es engañarse usted mismo y ordenar un acompañamiento más saludable para apaciguar el antojo. Por ejemplo:

- ¿No puede esperar a comerse esas saladas papas fritas bañadas en catsup? Pida una papa al horno en su lugar y aun así agréguele catsup para saborearla.
- ¿Tiene ganas de su sopa cremosa favorita? Pida en su lugar sopa a base de caldo.
- ¿Mirando fijamente el sándwich de pollo empanizado con todas las guarniciones? Mantenga las guarniciones y pida pollo a la parrilla.
- Opte por la vinagreta (aceite de oliva y vinagre con condimentos) en lugar del aderezo mil islas o el aderezo francés con alto contenido de grasa, azúcar y sodio.

También, puede quitar ciertos alimentos para reducir la grasa, el sodio y el azúcar. Por ejemplo, una hamburguesa es todavía una hamburguesa si se adorna con guacamole, tomate, lechuga y cebolla cruda en lugar de queso, mayonesa, tocino y cebollas asadas.

Otro movimiento furtivo es usar el control de porción clásico. Lo que significa que puede ordenar el plato de sus sueños que hace agua la boca, pero debe pedirle al mesero que solo le lleve la mitad de la porción y envuelva la otra para llevar. O bien, divida el plato principal con un acompañante.

Intercambios impulsados por la textura

A veces, lo que busca realmente es una cierta sensación especial de un alimento. Enfóquese en la textura para saciar el antojo. Por ejemplo, para lo siguiente:

- Cremoso, pruebe con aguacate fresco, mantequilla de cacahuate caliente o un vaso de leche baja en grasa.
- Crujiente, pruebe los frutos secos sin sal, los cereales integrales, las palomitas sazonadas con su especia o hierba favorita.
- Si se trata de un plato blando, pruebe con uvas frescas congeladas, queso en tiras o pudín de tapioca sin grasa.
- Crujiente, muchas variedades de manzanas (como la Braeburn, la Honey Crisp, la Fuji o la Gala) le darán gusto.
- Chicloso, pruebe las frutas secas como los melocotones y los higos.
- Dulce, pruebe el chocolate negro o la fruta fresca o congelada.
- Salado, pruebe con aceitunas, pepinillos o palomitas de maíz o frutos secos ligeramente salados.

Censúrese

Es bien sabido que hay que evitar hacer la compra cuando se tiene hambre, porque se tiende a comprar más alimentos con alto contenido calórico. Además, estará más susceptible a hacer compras compulsivas. Sin embargo, existen muchas otras maneras que lo ayudarán a detenerse antes de empezar, las cuales incluyen lo siguiente:

- Sustituya la comida chatarra por bocadillos saludables, como frutos secos sin sal, verduras crudas cortadas, fruta fresca, etc., no comprando chatarra en primer lugar. Así, cuando llegue la hora de la merienda o el hambre, se saciará con lo que tenga a mano.

Censúrese (continuación)

- Sea más inteligente utilizando platos más pequeños, conservando su ración y manteniendo los extras fuera de su alcance. El cerebro verá un plato lleno de comida y usted será menos propenso a atiborrarse, ya que el plato será más pequeño y recurrir a segundos no será conveniente.
- Cambie las restricciones alimentarias autoimpuestas de “todo o nada” por bocadillos y comidas más pequeñas con mayor frecuencia.
- Desayune y tome algunos tentempiés saludables durante el día. Evitar el desayuno y permanecer con hambre durante el día, con frecuencia, hará que tenga atracones más tarde. También envía a su metabolismo a un viaje de yo-yo ineficiente.

Use el interruptor de activación para sentirse más lleno

Aproveche los alimentos nutritivos que lo hagan sentir lleno para engañarse y comer menos calorías en general.

- Algunas grasas, concretamente las monoinsaturadas y las poliinsaturadas, son buenas para usted, especialmente para su cerebro y su corazón. Puede encontrarlas en el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas, ciertos tipos de pescado y los aguacates. Estos tipos de grasas también lo ayudan a sentirse saciado y lleno.
- Lo mismo ocurre con la fibra, que también ayuda a controlar el azúcar en la sangre y reduce los niveles de colesterol. Consiga más de las frutas y verduras frescas, los cereales integrales, las legumbres y los chícharos.

Si usa esta táctica, puede comer porciones más pequeñas de los alimentos que ama y acompañarlos con lo detallado anteriormente para lograr esa sensación de una buena alimentación.

Recursos adicionales

Si algo que ama no está en la lista, una rápida búsqueda en Internet le dará incluso más ideas. Simplemente, escriba “sustitutos saludables para (su alimento favorito)” y obtendrá opciones para reemplazos más nutritivos.

Fuentes:

American Heart Association, “Healthy Eating.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, “Smart Substitutions to Eat Healthy.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, “Conquer Cravings with These Healthy Substitutions.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, “How do I Change Recipes?” <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, “Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Eating Tips.” <https://www.cdc.gov/nccdc/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, “Eat More, Weight Less?” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

Centers for Disease Control and Prevention, “Portion Pitfalls.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

Centers for Disease Control and Prevention, “Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html

Cleveland Clinic, “Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here’s 24 Snacks That Won’t Ruin Your Diet.” <https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF5978377 216299-012022 OHC