

Aprenda los ‘trucos del negocio de la sustitución’ para comer más sano

De esta manera, puede tomar el control de su alimentación cuando sienta que las cosas que lo rodean están fuera de control



Debido a la continua pandemia mundial, es posible que sienta que algunas (¿muchas?) cosas están fuera de control. La buena noticia es que todavía hay muchas cosas que puede controlar y, si al igual que varias personas, tomó la decisión de comer más sano en Año Nuevo, a continuación, verá más buenas noticias.

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 plan¹ de “alimentación saludable” ofrece la cantidad de calorías diarias que necesita mientras refuerza el consumo de las frutas, las verduras, los productos integrales y los productos lácteos libres o bajos en grasa. Este truco, además, incluye una variedad de alimentos proteicos como mariscos, carnes magras rojas y blancas, huevos, legumbres (frijoles y chícharos), productos de soya, nueces y semillas. Por otro lado, es bajo en grasas saturadas, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.

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, reemplace 1 taza de leche entera con una taza de leche libre de grasa o baja en grasa, además de una 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, para 1 taza de aceite vegetal, use 1 taza de puré de manzana sin azúcar, puré de plátano maduro o puré de coliflor, calabaza o calabacín cocido no sazonado. Asimismo, en lugar de 1 onza de chocolate para hornear sin azúcar, use 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.

Recetas enriquecedoras (continuación)

- Si está haciendo algo que lleve mayonesa, queso crema o crema agria, use sus equivalentes bajos en grasa y en calorías. También puede perder grasa y ganar algo de proteína al reducir la proporción requerida con yogur griego natural sin grasa.
- Para estofado con carne, sopas o chiles, use un corte de carne magra o reemplace la mitad de la carne con verduras.
- Reduzca el azúcar y la sal de las recetas y en su uso general. Antes de lo que imagina, las papilas gustativas se acostumbrarán y obtendrá la misma satisfacción.

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 ve las horas de probar esas papas fritas saladas sumergidas en catsup? Pida una papa al horno en su lugar y aun así agréguele catsup para saborearla.
- ¿Ansía su sopa cremosa favorita? Pida en su lugar sopa a base de caldo.
- ¿Intimida con la mirada ese sándwich de pollo frito rebozado con todas las guarniciones? Mantenga las guarniciones y pida pollo a la parrilla.
- Elija la vinagreta (aceite de oliva con aderezos) en vez de elegir los aderezos a la francesa o la salsa mil islas, los cuales suelen ser grasos, con alto contenido de 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:

- Aguacate cremoso fresco, mantequilla de maní caliente o un vaso de leche bajo en grasa.
- Nueces crujientes sin sal, cereales de granos integrales, palomitas de maíz sazonadas con su especia o hierba favorita.
- Uvas blandas, frescas y congeladas, queso en tiras o flan de yuca libre de grasa.
- Muchas variedades de manzanas crocantes (como Braeburn, Honey Crisp, Fuji o Gala) lo acompañarán.
- Frutas secas gomosas como chabacanos e higos.
- Chocolate negro dulce o fruta fresca o congelada.
- Aceitunas saladas, pepinillos al eneldo o palomitas de maíz o nueces ligeramente saladas.

Censúrese

Se sabe que debería evitar hacer las compras cuando tiene hambre, ya que tenderá a comprar alimentos más altos en calorías. 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:

- Reemplace la comida chatarra con bocadillos saludables, como nueces sin sal, verduras crudas y frutas en trozos, sin comprar comida chatarra en primer lugar. Entonces, cuando llegue la hora de los bocadillos o el hambre llame, se saciará con lo que tenga a mano.

Censúrese (continuación)

- Sea más astuto y use platos más pequeños, respetando su porción y manteniendo el resto 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.
- Intercambie las restricciones de alimentos impuestas por usted mismo de “todo o nada” con bocadillos y porciones de comidas más pequeñas con más frecuencia.
- Desayune e ingiera algunos bocadillos saludables durante el día. Evitar el desayuno y permanecer con hambre durante el día, con frecuencia, hará que tenga atracones más tarde. Además, hará que su metabolismo vaya por un camino sinuoso y poco eficiente.

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, llamadas monoinsaturadas y poliinsaturadas, son buenas para usted, especialmente para el cerebro y corazón. Puede encontrarlas en aceite de oliva, nueces, semillas, ciertos tipos de pescados y aguacates. Estos tipos de grasas también lo ayudan a sentirse saciado y lleno.
- También lo hace la fibra, que ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y el colesterol. Aproveche más las frutas y verduras frescas, los granos integrales, los frijoles 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. ¡Feliz Año Nuevo!

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/nccdphp/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