

## Yo elijo comer sano: calendario para un año saludable

utpl

25/01/2022

Categorías:

Alumnos, Futuros alumnos, UTPL

Antes de la pandemia, **más de 1.900 millones de adultos en todo el mundo tenían sobrepeso**, según datos de la [Organización Mundial de la Salud](#) [1] (OMS). En Ecuador, esta **problemática** tenía gran incidencia entre la población, debido a que **seis de cada diez adultos registraban exceso de peso**, una situación que empeoró con la pandemia.

El **sobrepeso se asocia con factores biológicos, la falta de actividad física, pero, principalmente, está vinculado a la alimentación**. Pese a la diversidad de **alimentos que existen en Ecuador**, la cultura alimentaria del país no es saludable. Una prueba de ello son los **altos índices de enfermedades, como diabetes, hipertensión, obesidad y gastritis**.

Este escaso **desarrollo de una cultura alimentaria se debe al desconocimiento y a la falta de planificación**. Por ello, **es bastante común que con la llegada del nuevo año, las personas se fijan metas como hacer dieta y consumir alimentos más saludables**, pero todo esto queda en el olvido a las pocas semanas o meses.



Ponerse metas es importante para el bienestar personal, una de ellas, radica en cuidar mejor nuestra alimentación.

**[Verónica Cárdenas Mazón](#) [2], directora de la carrera de [Nutrición y Dietética](#) [2] de la [Universidad Técnica Particular de Loja](#) [3] (UTPL) señala la importancia de que los profesionales de la nutrición trabajen en generar materiales educativos, para que las personas se puedan familiarizar con hábitos saludables de alimentación.**

“El material educativo es un instrumento que se utiliza en la capacitación alimentaria nutricional, para facilitar la comunicación entre profesionales y el paciente. **La finalidad es ayudar a crear hábitos de vida saludables que mejoren la situación de salud de la población**, adoptando recomendaciones fáciles de aplicar y que están enfocadas en distintos tipos de pacientes”, explica Cárdenas.

Por este motivo, **la catedrática ha desarrollado un calendario de recomendaciones nutricionales para que, mes a mes, las personas sigan consejos que les permitan mantener una dieta equilibrada** y saludable y observar periódicamente sus resultados.



Los profesionales en nutrición explican cómo cuidar la alimentación, mediante la planificación por mes.

**Enero:** el primer consejo es reducir el consumo de azúcar y edulcorantes en las bebidas y optar por el consumo de frutas naturales. En este mes, la base de la alimentación debe ser frutas, verduras y hortalizas. También es recomendable que apostemos por las grasas saludables y reducir el consumo de alimentos procesados.

**Febrero:** no buscaremos hacer dieta, sino adoptar estilos de vida más saludables que se mantengan en el tiempo. Se sugiere comer despacio, conocer lo que estamos comiendo, evitar la comida enlatada, establecer horarios de comida y no saltarlos, hacer ejercicio y cuidar las horas de sueño y descanso.

**Marzo:** es importante que nos familiaricemos sobre la distribución correcta de los diferentes alimentos en un plato saludable. Los vegetales y los granos integrales deben ocupar la mayor parte de nuestro plato, seguido de las frutas y una buena fuente de proteína. Aquí se recomienda limitar el consumo de carnes rojas.

**Abril:** en este mes, se cristaliza un consejo bastante simple: pequeños cambios, grandes resultados. Nuestro reto, como comensales, será identificar a aquellos productos que podemos reemplazar en nuestra dieta por otros más saludables. Por ejemplo, dejar de tomar bebidas azucaradas

y optar por el agua, o cambiar los cereales artificiales por frutas.

**Mayo:** debemos seguir consejos para una buena nutrición. Las principales recomendaciones incluyen moderar el consumo de sal, comer alimentos de origen animal, disfrutar de la variedad de alimentos saludables, reducir el consumo de harinas, ingerir leguminosas con más frecuencia y preferir alimentarse en casa.

**Junio:** en este mes, nos concentraremos en los refrigerios y 'snacks'. Todo lo que ingerimos influye en nuestra alimentación, incluyendo las comidas entre horas. Por esta razón, es importante buscar alternativas saludables, como las frutas, las preparaciones que incluyan frutas o los chochos con tostado.

**Julio:** aquí damos una opción para personas que tienen intolerancia a esta proteína, gluten, que se encuentra en el trigo. Esta proteína se encuentra en la semilla de muchos cereales, como el trigo, la cebada, el centeno y algunas variedades de avena. Algunos pacientes, que sufren intolerancia al gluten, pueden ingerir otros alimentos como los lácteos, el aceite de oliva, los huevos, la carne, el pescado, el maíz, el arroz y la quinua.



Se recomienda mantener hábitos saludables en cuanto al tipo de alimentación que cada persona requiere.

**Agosto:** este mes lo dedicaremos a prevenir la diabetes. En este mes, nos familiarizaremos con el consumo de frutas que no contengan altos niveles de azúcar, como la papaya, la pera, las uvas, las ciruelas, los duraznos, la

**toronja, el plátano, la naranja, las fresas, la manzana y las cerezas. Lo importante es estimar adecuadamente las porciones que un paciente con diabetes puede consumir de estos alimentos, a la semana.**

**Septiembre: es momento de adoptar hábitos para reducir el riesgo de hipertensión arterial, como mantener un control de peso, realizar actividad física con frecuencia, reducir el consumo de alcohol y evitar el tabaquismo.**

**Octubre: durante este mes, corregiremos hábitos alimenticios incorrectos, que se presentan tanto en niños como en adultos. Se sugiere evitar situaciones como alimentarse frente al computador, comer menos pescado de lo recomendado, la inactividad física, el exceso en el consumo de comida chatarra y no tener horas completas de sueño.**

**Noviembre: es importante que desarrollemos una mayor conciencia sobre el impacto del síndrome metabólico, una serie de trastornos que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, demencia, cáncer, entre otras afectaciones. Este síndrome es consecuencia de una incorrecta alimentación.**

**Diciembre: para finalizar el año, es esencial que conozcamos nuestro sistema y aprendamos a identificar alimentos a los que somos intolerantes y podamos sustituirlos en nuestra dieta diaria y así cuidar nuestro organismo.**

## **Conoce a nuestros docentes en Nutrición y Dietética**

### **Decide ser más**

Si deseas convertirte en un profesional capaz de diagnosticar e intervenir los problemas de salud pública en el ámbito de la nutrición y la alimentación para prevenir y tratar a las personas durante las diferentes etapas de su vida, elige estudiar la carrera de Nutrición y Dietética en la UTPL. Conoce más en: [www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion](http://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion) [4].

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/yo-elijo-comer-sano-calendario-para-un-ano-saludable>

#### **Links**

[1] <https://www.who.int/es>

[2] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion>

[3] <https://www.utpl.edu.ec/>

[4] <http://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion>