



Pequeños pasos Grandes logros



Autor Brigette Bourguet Ramirez




Nutrióloga y especialista en
Obesidad y Comorbilidades



DOCTOR
AL INSTANTE



Introducción



"Los pequeños cambios realmente pueden sumar para tener un mayor impacto en la salud general de las personas"

Uno de los mayores placeres de mi trabajo es ayudar a las personas a realizar estos cambios pequeños pero impactantes en sus vidas. Por eso estoy tan orgullosa de que Doctor al Instante tenga el compromiso de cuidar a sus pacientes mediante cambios en el estilo de vida, los cuales mejoraran su rendimiento en el área laboral y personal.

--Brigitte Bourguet Ramirez



Beneficios para la salud de comer cereales integrales



Si bien un alto consumo de granos refinados (azúcares simples) está relacionado con problemas de salud como la obesidad y la inflamación, los granos integrales son una historia diferente.

Comer granos integrales se asocia con varios beneficios, incluido un menor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

¿Qué son los cereales integrales?

Los granos son las semillas de plantas parecidas a la hierba llamadas cereales. Algunas de las variedades más comunes son el maíz, el arroz, el trigo, la quinua y el amaranto





¿Qué me aportan a mi salud?

Fibra.

El salvado proporciona la mayor parte de la fibra en los cereales integrales.

Vitaminas.

Los granos enteros son particularmente ricos en vitaminas B, incluyendo niacina, tiamina y folato

Minerales.

También contienen una buena cantidad de minerales, como zinc, hierro, magnesio y manganeso.

Proteína.

Los cereales integrales cuentan con varios gramos de proteína por porción.

Antioxidantes.

Muchos compuestos de los cereales integrales actúan como antioxidantes. Estos incluyen ácido fólico, lignanos, ácido ferúlico y compuestos de azufre.

Compuestos vegetales.

Los cereales integrales aportan muchos tipos de compuestos vegetales que desempeñan un papel en la prevención de enfermedades. Estos incluyen polifenoles, estanoles y esteroides.





Incluirlos en tu día a día te proporcionarán los siguientes beneficios

1. Protege a tu corazón de enfermedades cardíacas

Uno de los mayores beneficios para la salud de los cereales integrales es que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, que es la principal causa de muerte en todo el mundo.


Una revisión de 10 estudios encontró que tres porciones de 30g de granos integrales al día pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca en un 22 %.

2. Reducen el riesgo de un accidente cerebrovascular

Ciertos compuestos de los cereales integrales, como la fibra, la vitamina K y los antioxidantes, pueden reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.

En un análisis de 6 estudios en casi 250 000 personas, los que consumían la mayor cantidad de granos integrales tenían un 14 % menos de riesgo de accidente cerebrovascular que los que consumían menos.

3. Menor grasa abdominal



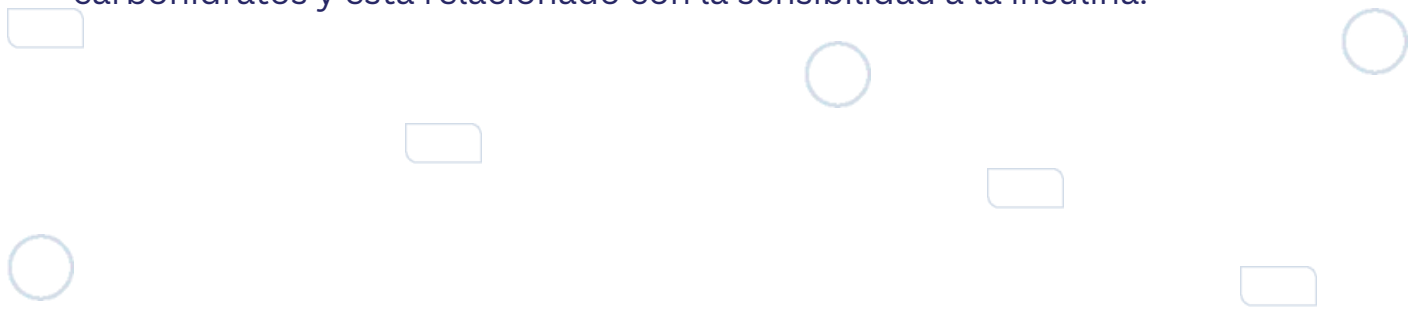
Comer alimentos ricos en fibra pueden ayudarte a tener mayor saciedad y evitar comer en exceso. Los granos enteros y los productos elaborados con ellos producen más saciedad que los granos refinados.

4. Cuida tu páncreas

Comer alimentos integrales en lugar de granos refinados puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Comer al menos 2 porciones de granos integrales al día podría reducir el riesgo de diabetes, esto se debe a que los granos integrales ricos en fibra también pueden ayudar a controlar el peso y prevenir la obesidad, un factor de riesgo para la diabetes.

Además, los estudios han relacionado la ingesta de granos integrales con niveles más bajos de azúcar en la sangre en ayunas y una mejor sensibilidad a la insulina. Esto podría deberse al magnesio, un mineral que se encuentra en los cereales integrales que ayuda al cuerpo a metabolizar los carbohidratos y está relacionado con la sensibilidad a la insulina.





5. Adiós al estreñimiento

La fibra de los cereales integrales puede ayudar a una digestión saludable de varias formas.

Primero, la fibra ayuda a dar volumen a las heces y reduce el riesgo de estreñimiento.

Segundo, algunos tipos de fibra en los granos actúan como prebióticos. Esto significa que ayudan a alimentar las bacterias intestinales beneficiosas, que son importantes para la salud digestiva.

6. Reduce la inflamación crónica

La inflamación está en la raíz de muchas enfermedades crónicas.

En un estudio, las mujeres que comieron la mayor cantidad de granos integrales tenían menos probabilidades de morir por afecciones crónicas relacionadas con la inflamación.

Además, en un estudio reciente, las personas con dietas poco saludables reemplazaron los productos de trigo refinado con productos de trigo integral y vieron una reducción en los marcadores inflamatorios.

7. Puede reducir el riesgo de cáncer

La investigación actual sugiere que los mayores beneficios anticancerígenos de los cereales integrales son contra el cáncer colorrectal, uno de los tipos de cáncer más comunes.

Además, algunos beneficios para la salud relacionados con la fibra pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer. Estos incluyen su papel como prebiótico. Por último, otros componentes de los cereales integrales, incluidos el ácido fólico, los ácidos fenólicos y las saponinas, pueden retrasar el desarrollo del cáncer.





Haz estos pequeños cambios para incluir cereales integrales en tu día a día

- Si la pasta es un alimento básico en tu despensa, reemplázala por una pasta 100 % integral u otra pasta integral.
- También puedes experimentar con nuevos cereales integrales que quizás no hayas probado antes, como la quinua o la avena.
- Cambia el arroz blanco por arroz integral
- Cambia el pan blanco por uno integral o de granos enteros



Agua

5 beneficios para la salud basados en ciencia de beber suficiente agua

1. Ayuda a maximizar el rendimiento físico

Si no te mantienes hidratado, tu rendimiento físico puede verse afectado.

La deshidratación puede tener un efecto notable si pierdes tan solo el 2% del contenido de agua de tu cuerpo. Esto puede provocar un control alterado de la temperatura corporal, una motivación reducida y un aumento de la fatiga.

2. Afecta significativamente los niveles de energía y la función cerebral

Tu cerebro está fuertemente influenciado por tu estado de hidratación.

Los estudios muestran que incluso la deshidratación leve, puede afectar muchos aspectos de la función cerebral.

La pérdida de líquidos afecta:

- El estado de ánimo como la concentración.
- También aumenta la frecuencia de los dolores de cabeza
- La memoria y aumenta los sentimientos de ansiedad y fatiga

3. Puede ayudar a prevenir y tratar los dolores de cabeza

La deshidratación puede desencadenar dolores de cabeza y migraña en algunas personas

Las investigaciones han demostrado que el dolor de cabeza es uno de los síntomas más comunes de la deshidratación.

4. Adiós al estreñimiento

El estreñimiento es un problema común que se caracteriza por movimientos intestinales poco frecuentes y dificultad para defecar.

El bajo consumo de agua parece ser un factor de riesgo de estreñimiento tanto en personas jóvenes como mayores.

El aumento de la hidratación puede ayudar a disminuir el estreñimiento.

5. Puede ayudar a tratar los cálculos renales

Los cálculos urinarios son grupos dolorosos de cristales minerales que se forman en el sistema urinario.

La forma más común son los cálculos renales, que se forman en los riñones.

Una mayor ingesta de líquidos aumenta el volumen de orina que pasa por los riñones. Esto diluye la concentración de minerales, por lo que es menos probable que cristalicen y formen grumos.



Ideas para incrementar tu consumo de agua

Lleva una botella de agua contigo dondequiera que vayas. De esta manera, puedes beber cuando lo necesites.

- Lleve un registro de tu ingesta. Trata de tomar cantidades óptimas todos los días.
- El agua mineral es otra opción para que incrementes tu consumo de agua
- Si no eres fan del agua simple, trata con infusiones, esto le dará un sabor diferente y seguro la disfrutaras.



Estrés

Muchas personas lidian con el estrés todos los días. El trabajo, los problemas familiares, los problemas de salud y las obligaciones financieras son partes de la vida cotidiana que comúnmente contribuyen a aumentar los niveles de estrés.

Minimizar el estrés crónico de la vida diaria tanto como sea posible es importante para la salud en general. Esto se debe a que el estrés crónico daña la salud y aumenta el riesgo de padecer problemas de salud como enfermedades cardíacas, trastornos de ansiedad y depresión.



Tips basados en evidencia para aliviar el estrés.

1. Se más activo

Si te sientes estresado, mover tu cuerpo de manera constante puede ayudar.

Participar en ejercicio aeróbico 2 días a la semana reduce significativamente el estrés general percibido y el estrés percibido debido a la incertidumbre.

Estudios han demostrado que participar en actividad física ayuda a reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo, mientras que el comportamiento sedentario puede provocar un aumento del estrés, mal humor y trastornos del sueño

Si actualmente estás inactivo, comienza con actividades suaves como caminar o andar en bicicleta. Elegir una actividad que disfrutes puede ayudar a aumentar tus posibilidades de mantenerla a largo plazo.

2. Sigue una alimentación saludable

Tu alimentación afecta todos los aspectos de su salud, incluida su salud mental.

Estar crónicamente estresado puede llevarte a comer en exceso y buscar alimentos densamente calóricos, lo que puede dañar tu salud y estado de ánimo en general.

Además, no comer suficientes alimentos integrales ricos en nutrientes puede aumentar el riesgo de deficiencias en nutrientes que son esenciales para regular el estrés y el estado de ánimo, como el magnesio y las vitaminas B.

Minimizar la ingesta de alimentos y bebidas altamente procesados y consumir más alimentos integrales, como verduras, frutas, frijoles, pescado, nueces y semillas, puede ayudar a asegurar que su cuerpo esté bien nutrido.





3. Practica el cuidado personal

Los estudios muestran que las personas que se dedican al cuidado personal informan niveles más bajos de estrés y una mejor calidad de vida

- salir a caminar afuera
- dándose un baño
- encendiendo velas
- leyendo un buen libro
- haciendo ejercicio
- preparando una comida saludable
- estiramiento antes de acostarse
- practicando un pasatiempo
- usando un difusor con aromas calmantes
- practicando yoga

4. Aromas o aceites esenciales puede ser especialmente relajante.

Usar aromas para mejorar tu estado de ánimo se llama aromaterapia. Varios estudios sugieren que la aromaterapia puede disminuir la ansiedad y mejorar el sueño

- lavanda
- rosa
- bergamota
- incienso
- sándalo
- azahar o azahar



Sueño

10 razones para dormir más

Las necesidades de sueño varían de una persona a otra, la mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche.

Cuando estamos cansados, nuestra capacidad para concentrarnos en las tareas, los reflejos y los tiempos de reacción disminuyen. De hecho, **tener una privación severa del sueño es comparable a haber consumido alcohol en exceso.**

1. Menor riesgo de desarrollar obesidad

La corta duración del sueño se asocia con un mayor riesgo de desarrollar obesidad y aumento de peso. La privación del sueño puede aumentar tu apetito haciendo que desees alimentos con un alto contenido de azúcar y grasa, debido a su mayor contenido calórico.

2. Mejora la concentración y productividad

Dormir bien puede maximizar las habilidades para resolver problemas y mejorar la memoria. Por el contrario, se ha demostrado que la falta de sueño afecta la función cerebral y las habilidades para tomar decisiones.

3. Una mala calidad del sueño está relacionada con la depresión

Los patrones de sueño deficientes están fuertemente relacionados con la depresión, particularmente para aquellos con un trastorno del sueño.



Ejercicio

Se ha demostrado que estar activo tiene muchos beneficios para la salud, tanto física como mentalmente. Incluso puede ayudarte a vivir más tiempo.

1. El ejercicio te hace sentir más feliz

El ejercicio mejora el estado de ánimo y disminuye los sentimientos de depresión, ansiedad y estrés.

Produce cambios en las partes del cerebro que regulan el estrés y la ansiedad. También puede aumentar la sensibilidad del cerebro a las hormonas serotonina y norepinefrina, que alivian los sentimientos de depresión

Además, el ejercicio puede aumentar la producción de endorfinas, que se sabe que ayudan a producir sentimientos positivos y reducen la percepción del dolor

2. Aumento de masa muscular y pérdida de grasa

Algunos estudios han demostrado que la inactividad es un factor importante en el aumento de peso y la obesidad.

Combinar el ejercicio aeróbico con el entrenamiento de resistencia puede maximizar la pérdida de grasa y el mantenimiento de la masa muscular, lo cual es esencial para mantener el peso y la masa muscular magra

3. El ejercicio es bueno para los músculos y los huesos

La actividad física le ayuda a desarrollar músculos y huesos fuertes. También puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

4. Aumenta tus niveles de energía

El ejercicio reduce la sensación de fatiga

El ejercicio aeróbico estimula el sistema cardiovascular y mejora la salud pulmonar, lo que puede ayudar significativamente con los niveles de energía.

Con ejercicio regular, tu corazón se vuelve más eficiente en mover oxígeno a tu sangre, haciendo que tus músculos sean más eficientes



Haz el ejercicio que más te guste y disfrutes

Establece un objetivo

- Realiza de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada repartidos a lo largo de la semana
- La actividad aeróbica de intensidad moderada es cualquier ejercicio que haga que tu corazón lata más rápido, como caminar, andar en bicicleta o nadar. Actividades como correr o participar en una clase de acondicionamiento físico extenuante cuentan para una intensidad vigorosa.
- Agrega al menos 2 días de actividades de fortalecimiento muscular que involucren a todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).
- Puedes usar pesas, bandas de resistencia o tu peso corporal para realizar ejercicios de fortalecimiento muscular. Estos incluyen sentadillas, flexiones, press de hombros y planchas.





¡Nota final!



"No hay elevador para el éxito, tienes que subir las escaleras"

-Zig Ziglar

Los cambios pueden ser tan simples como comenzar a incluir proteína en tus desayunos, aumentar el consumo de frutas y verduras. Sin embargo, sin educación y asesoría nutricional será difícil lograr estos cambios, es importante acudir con un nutriólogo que te brinde las herramientas necesarias para mejorar tu calidad de vida a largo plazo.

