

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON UN INDICE DE MASA CORPORAL NORMAL

Llevar un estilo de vida saludable despierta cada vez más interés entre la población. Cuidar lo que comemos y conocer su origen se ha convertido en una costumbre. La gente sigue queriendo adelgazar, pero de una manera saludable y sin efecto rebote. Someterse a dietas estrictas para perder muchos kilos en poco tiempo, además de no ser sano, solo puede generar deficiencias nutricionales o incluso enfermedades.

Entre los objetivos para una buena dieta debe estar el conseguir unos hábitos de vida saludables, así como, alcanzar el peso ideal. Cuando una dieta permite estos objetivos se trata de una buena dieta a largo plazo.

- **Dietas personalizadas** para cada individuo: cada persona tiene unas características diferentes, basadas en su edad, estado de salud general, constitución, actividad diaria y ritmo de vida. Adecuar la dieta a sus características permitirá evitar el abandono y facilitará la adaptación.
- **Gastar más calorías de las que comes:** no es necesario volverse loco contando calorías, sino buscar una manera consistente de quemar más calorías como: caminar todos los días, salir a correr, ir a clases de baile, etc. y, además, cuidar de tu dieta.
- **Comer más alimentos frescos:** la base de cualquier dieta saludable debe estar fundamentada en el consumo de productos fresco y en desechar los envasados o preparados. Las frutas, y sobre todo las verduras, tienen muchas menos calorías que los alimentos preparados y son más sencillas de digerir. Al incluirlas en tu comida, te sentirás lleno de forma más rápida, consumirás muchas menos calorías que si te hubieras llenado con otros alimentos y, además, estarás dándole a tu cuerpo vitaminas de primera mano.
- **Comer alimentos bajos en grasa:** es decir, evitar alimentos fritos, procesados, con mantequilla o margarina.
- **Evitar el azúcar y los refrescos:** disminuir la cantidad de azúcar que se pone al café, comprar productos bajos en azúcar.

- **Hidratar el organismo:** es aconsejable ingerir entre 2 y 2,5 litros de agua al día. Variará en función de la actividad diaria, la edad y el calor ambiental. Beber agua antes de las comidas ayuda a sentir saciedad antes de tiempo. Pero el agua también ayuda a tener el organismo hidratado para que pueda realizar sus funciones correctamente. Así como, para que nuestro intestino trabaje de manera adecuada, el estreñimiento en muchas ocasiones está ocasionado por la deshidratación.
- **Poner atención al tamaño de las raciones:** para recordar el tamaño de las raciones en cada comida, no es necesario que nos compliquemos pasando todo por la báscula o por el medidor. Simplemente hay que recordar bien lo siguiente:
 - **Porción de carne:** máximo del tamaño de la palma de tu mano (sin los dedos). Se puede sustituir por otros alimentos ricos en proteínas como tofu, garbanzos, etc.
 - **Porción de carbohidratos (pan, pasta, arroz, etc):** debe ser lo equivalente a un puñado, máximo dos.
 - **Porción de frutas o verduras:** lo equivalente a tres puñados o hasta que te sientas satisfecho.
- **Planificar las comidas con antelación:** realizar un menú semanal en el que se incorporen las raciones necesarias que se deben consumir de todo tipo de alimento, ayudará a planificar la compra semanal, a preparar las comidas antes si es necesario y consumir alimentos más sanos. Así como evitará el picoteo de última hora, la improvisación o consumir alimentos poco saludables.