

## **EL CREER, NO SIEMPRE ES TENER LA RAZON.**

Muchas veces pensamos que nos alimentamos bien, creemos que lo que estamos comiendo realmente es lo que nuestro cuerpo necesita, y hasta nos atrevemos a discutir que el consumo de ciertos alimentos es el mejor. Y la verdad es que muchas veces nos equivocamos, realizamos combinaciones innecesarias o saltamos comidas importantes, o nos excedemos en el consumo de ciertos productos y en el peor de los casos o dejamos de comer o ingerimos sustancias químicas que van mas allá de sus etiquetas.

En las siguientes líneas quiero aclarar un poco esto y principalmente cambiar el concepto de “dieta” a plan alimenticio balanceado. Primero que todo quiero hacer énfasis en esta pregunta: “¿eso me engorda?” Todo lo que nos llevemos a la boca si no es bien administrado, nos puede subir de peso, desde la hamburguesa mas grande hasta unas rodajas de piña. Así que la pregunta se debería cambiar por: “¿eso me nutre?” o “¿es la comida indicada?”. Muchas veces escuchamos a la gente decir “me encanta el chocolate” pero le alcanzamos un verdadero chocolate negro y ni lo prueba, o “que rico el café” y jamás se toman una taza de café sin grandes cantidades de azúcar, y es ahí donde dañamos la alimentación. La verdad lo que le gusta a la gente es la leche azucarada con un poco de cacao o un café colmado de azúcar.

Partamos del punto de que una de las comidas menos saludables que existe es el azúcar y es una de las mas usadas. Realmente es un asesino silencioso, causal de males como la hipertensión y la diabetes. Pero ese azúcar que usamos para endulzar no es la única sustancia dañosa: la lactosa y la fructosa, otras variedades de azúcares que encontramos en la leche y las frutas, pueden causar las mismas consecuencias en el cuerpo que el azúcar convencional. Cuando comemos frutas en altas horas de la noche, incluso después de las dos de la tarde, estamos ingresando grandes cantidades de azúcar a nuestro cuerpo y eso nos puede subir de peso. De igual manera, la leche y los cereales (que por porción mínima traen hasta 8 gramos de azúcar), combinado con banano (fruta azucarada) sonaría al desayuno saludable y perfecto, pero realmente no, es una carga de azúcar enorme para tu cuerpo la cual probablemente no consumirás en una mañana y este ayudará a fracasar en tus objetivos. Por esto es importante saber que no todos los alimentos llamados saludables en realidad lo son y que muchos de estos deben tener su horario, o pasaran de comida saludable a comida nada nutritiva.

Continuando con el tema del azúcar los jugos de igual manera se terminan convirtiendo en enemigos de la salud y pueden obstaculizar tus objetivos si no los sabes consumir. Y ni hablar de los de cajita: si miramos sus etiquetas podemos encontrar hasta 30 gramos de azúcar, esta es la cantidad recomendada para una persona sana de azúcar durante todo un día. Azúcar que se esta consumiendo en tan solo unos minutos.

Por último, es importante saber que las comidas necesarias para todos los seres humanos son 5 al día bien balanceadas y distribuidas, sin repetir alimentos, sin ser reemplazadas por suplementos o batidos, esto puede ocasionar problemas de desnutrición y daños gástricos, salvo en casos donde

son recomendados por profesionales y dependiendo de las características individuales y objetivos. Y jamás tomes mas allá de lo que necesitas, el exceso de químicos no garantiza una buena alimentación y si un posible hígado enfermo. Sin olvidar que todos debemos consumir a diario, carbohidratos, vitaminas, proteínas, grasas y minerales para estar sano, solo regula y aprende a conocer tus necesidades.

HÉCTOR DARÍO CASTIBLANCO.  
PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.