

GUÍA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

En esta guía encontrarás mis recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable. Se basan en conocimientos avalados por investigaciones y estudios contrastados e independientes y en mi experiencia personal.

Debes tener en cuenta que la nutrición es una ciencia en la que todavía queda mucho por descubrir, por lo que siempre deberás considerar cierto grado de escepticismo.

Indaga por tu cuenta y comprobarás que muchos de los pilares de la nutrición humana no son más que patrañas creadas por intereses comerciales multimillonarios.

Lo que pretendo con esta guía es que adquieras unas pautas básicas para:

1. Lograr una calidad de vida excelente
2. Disfrutar de una buena salud,
3. Llevar una alimentación apropiada.
4. Desarrollar hábitos saludables,

Conseguir todo esto no es fácil, requiere esfuerzo, tiempo y dedicación. Si deseas alcanzar estos propósitos deberás esforzarte en cambiar tus hábitos porque mejorar tu salud es la mejor inversión que puedes realizar.

Y yo no voy a ser la persona que consiga restablecer tu bienestar y salud. Ni yo, ni nadie.

La única persona capaz de lograrlo, **ERES TÚ**

Esta guía solo es el primer paso para cambiar tu vida. El resto del camino depende de ti.

Jesús Valles Díez



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

1. Cuestiónalo todo.

Tienes que conseguir tu propio criterio nutricional. Por eso cuestiona todo lo que leas o escuches al respecto; quién lo dice, su credibilidad, prestigio, intereses comerciales y económicos y la fiabilidad y el rigor de los estudios e investigaciones (duración en el tiempo, población, perfiles)



2. Todos somos diferentes.

Lo que le funciona a tu amigo/a no necesariamente va a resultar contigo

3. Si quieres cambiar, prueba algo distinto.

No esperes resultados distintos si repites las pautas

mismas



4. Si algo funciona, no lo cambies

El efecto placebo está más que demostrado. Aunque no tenga un respaldo científico o vaya en contra de la lógica imperante, si te funciona, no lo toques



COMER, QUÉ COMER, CUÁNTO COMER...



¿Cuántas veces tengo que comer?

Es una cuestión personal y de hábitos individuales. No existen evidencias científicas que demuestren que por hacer más o menos comidas al día vayas a adelgazar más o menos. No obstante, las últimas investigaciones, apuntan a que es más eficaz a la hora de adelgazar el realizar menos comidas.

Prueba y encuentra tu pauta. Hay personas que les va muy bien con dos comidas al día y otras, comiendo 5 veces, se encuentran estupendamente.

¿Adelgazan los productos light o bajos en azúcar?

No existen evidencias de que consumiendo productos light bajos en azúcar se vaya a perder más peso que con los productos tradicionales

¿Son mejores los productos "enriquecidos"?

Suplementos de vitaminas, aminoácidos, omega 3...no significa que sean mejores. El cuerpo humano no asimila lo mismo un producto que se encuentra de manera natural en un alimento que los distintos "añadidos" que se puedan introducir.

Estos productos les vienen muy bien a...las empresas del sector, puesto que los venden más caros que los normales.

¿Qué cantidad debo comer?

Cuando te pongas a comer, no te obsesiones con las cantidades, come hasta que te encuentres satisfecho. Quédate siempre con algo de apetito pero nunca con "hambre". Una buena regla es la del 80%.

Si comer hasta saciarte completamente fuera el 100%, no pases del 80%.

Saborea los alimentos. Puedes conseguir "sacar todo su sabor" si no te dedicas a engullir lo que te estás comiendo. Comiendo despacio se asimilan mejor los nutrientes y tus digestiones resultarán menos pesadas

Te saciarás más. El cerebro tarda unos 20 minutos en "asimilar" la comida que estás ingiriendo. y recibir la señal para que pares de comer. Si comes con la suficiente calma, masticando bien los alimentos, la cantidad de comida ingerida será la necesaria, ni más ni menos.



REOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Da preferencia a los alimentos naturales
2. Elimina los alimentos ultraprocesados
3. Consume vegetales en abundancia
4. Quiérete mucho
5. Controla el stress y duerme lo suficiente
6. Come despacio, saborea y mastica bien los alimentos
7. Lee siempre la información nutricional de los alimentos
8. Bebe suficiente agua
9. Haz ejercicio
10. Date un capricho de vez en cuando



1. COME ALIMENTOS NATURALES

Los alimentos naturales son los que se obtienen directamente de plantas o de animales (como hojas, frutos, huevos y leche) y adquiridos para consumo sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración tras dejar la naturaleza.



Dentro de esta categoría también incluimos a los **alimentos mínimamente procesados**. Son alimentos naturales que, antes de su adquisición, se someten a alteraciones mínimas. Ejemplos de ellos son las legumbres, harinas, congelados, quesos frescos, leche, yogures, frutos secos.

2. ELIMINA LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Son preparados industriales elaborados a partir de sustancias derivadas de otros alimentos. Se caracterizan por llevar largas listas de ingredientes. Además, estos ingredientes suelen llevar un procesamiento previo como la hidrogenación o fritura de los aceites, la hidrólisis de las proteínas o la refinación y extrusión de harinas o cereales. En su etiquetado es frecuente leer materias primas refinadas (harina, azúcar, aceites vegetales, sal, proteína, etc) y aditivos (conservantes, colorantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, emulsionantes...).

Son baratos, cómodos, apetitosos, accesibles y se conservan durante mucho tiempo.

¿Por qué gustan tanto?

Están fabricados para promover su máximo consumo y para ello cuentan con características organolépticas de procedencia industrial, que estimulan el apetito de manera intensa. Además, en nuestro entorno abundan por todas partes de manera muy accesibles e irresistibles y la publicidad nos persigue para que los compremos. Cuanto más ultraprocesados consumimos, menos comida real está presente en nuestra dieta. Resultan altamente adictivos, tienen una alta palatabilidad y su consumo se relaciona con un amplio número de enfermedades: obesidad, diabetes, hipertensión, aterosclerosis...

Los peores alimentos que puedes tomar

1. Bollería industrial: "Todos los productos a base de harinas refinadas, azúcar y grasas vegetales hidrogenadas, este último ingrediente es gran responsable de la pérdida de salud, dicho de forma exagerada, para mí, "un veneno suave que nos enferma lentamente", mucho más



preocupante que el mismo azúcar. Incluyo también las galletas. Este tipo de productos están en los desayunos, almuerzos y meriendas de niños y adultos, algunos disfrazados de etiquetas como "integral", siendo esto falso, "sin azúcar", añadiendo en su lugar otros azúcares con otra denominación, o "con aceite vegetal". Te lo dicen a la cara y se suele pensar que es algo bueno, cuando aceite vegetal pueden ser infinidad de aceite, y seguro que no es un oliva virgen extra".

2. Refrescos: "Tanto azucarados como edulcorados, están totalmente incluidos en nuestra cultura, hay personas verdaderamente adictas a ellos, creyendo que los "sin azúcar" son mucho mejor y no es así".

3. Patatas fritas tipo chips y snacks salados similares: "Contienen gran cantidad de los aceites mencionados, mucha sal y una textura adictiva. Son muy calóricos y no aportan nutrientes interesantes. Además, para arreglar el asunto, se suelen tomar con refrescos".

4. Pizzas y pasta listas para tomar: "Sus ingredientes no son de buena calidad, además, desplazan el consumo de verdura, proteína de calidad y fibra".

5. Pan: Es el alimento más consumido por la población en España y añade calorías vacías (sin nutrientes interesantes), excesivos hidratos a nuestra dieta, además de ser un alimento que "ayuda" a aumentar la ingesta calórica total de una comida", finaliza la experta.

3. CONSUME VEGETALES EN ABUNDANCIA

Si en algo hay consenso desde hace años es en considerar a hortalizas y frutas los cimientos de una dieta saludable y equilibrada. Los beneficios para la salud de una alimentación rica en estos alimentos se han numerosos estudios especialmente ricos en fibra, aportándonos así un valor extraordinario interés.

Disfruta siempre que puedas de prioriza los productos frescos y ojo, comer más vegetales y necesariamente perder peso.



confirmado en epidemiológicos. Son vitaminas y minerales, añadido de

frutas y verduras y de temporada. Pero, frutas no significa

5. QUIÉRETE MUCHO

Debes aceptarte como eres, pero no conformarte. Querer mejorar como persona es algo a lo que siempre debes aspirar. Si tienes una baja autoestima que



te impida llevar una vida saludable una buena manera de empezar a cambiar es seguir estas pautas:

- Plantearse una meta clara y concreta.
- Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
- Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
- Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.



5. ELIMINA EL STRESS Y DUERME LO SUFICIENTE

Nuestro estado emocional repercute en el buen funcionamiento de nuestro organismo y es fundamental para una correcta metabolización de los alimentos.

El sueño y el descanso es otro de los elementos que debemos cuidar.

Nuestro cuerpo está programado para **responder ante las situaciones de estrés a través de respuestas llamadas "de lucha o huida"**.

En situaciones de stress las glándulas suprarrenales segregan cortisol, una hormona encargada de liberar azúcar en el torrente sanguíneo en forma de glucosa.



La glucosa es la principal fuente de energía para el cerebro y los músculos; de hecho, permite el movimiento rápido de los músculos y nos ayuda a que los pensamientos rápidos tengan lugar.

Al mismo tiempo, la liberación de cortisol desencadena otra serie de respuestas para ayudar a superar la situación de estrés, entre las que se encuentran la **supresión temporal de respuestas del sistema inmunológico** y la ralentización de las funciones digestivas.

Esto explica por qué somos más propensos a coger un resfriado en épocas de estrés o por qué sufrimos de digestiones pesadas cuando nuestros nervios se disparan.

Los niveles elevados de cortisol también pueden conducir al insomnio, la depresión, incluso al sobrepeso y a **la obesidad**.

Y sí, has leído bien: **el aumento de peso relacionado con el estrés** se debe a una combinación de baja actividad física y a un aumento de la ingesta calórica, probablemente provocada por los síntomas de estrés como la depresión y la fatiga.

Ten en cuenta también que el exceso de cortisol en el organismo **puede causar el Síndrome de Cushing**, un trastorno con síntomas que incluyen depresión, aumento de peso, **presión alta y diabetes**.

6. LEE EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

Conocer la composición de los alimentos es fundamental si queremos llevar una alimentación saludable.

En su parte posterior los productos alimenticios tienen una etiqueta con sus datos nutricionales. Dedicar unos instantes a leerlas nos ayudará a seleccionar mejor los alimentos y llevar una dieta adecuada sin peligro para nuestra salud.

Si no queremos resultar engañados es clave leer las etiquetas, pues sólo allí encontraremos la información que necesitamos para descubrir azúcares escondidos o para identificar si realmente vale la pena comprar un alimento light o 0%.

Si queremos ser consumidores responsables, conocer e interpretar el etiquetado nos ayudará a mantener una dieta saludable.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción 100g	
Cantidad por porción	
	% Valor Daility
Calorías 169	Calorías de grasa 65
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colesterol 68 mg	23%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	
Vitamina A	6% • Vitamina C
Calcio	9% • Hierro
* Porcentaje de Valores diarios están en 2.000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

7. BEBE AGUA

Si tienes la mala costumbre de no tomar agua o tomar muy poca, tienes que saber que es un nutriente esencial para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

Por si fuera poco, este elemento básico es excelente colaborador a la hora de perder peso, ya que suprime el apetito, controla el hambre y ayuda a metabolizar la grasa acumulada.





¿Qué cantidad debo beber?

La mejor manera de saber si estás bien hidratado es controlar tu orina. Un color transparente o amarillo sugiere que tu cuerpo está bien hidratado. Amarillo oscuro o marrón serán indicadores de que debes beber más.

8. HAZ EJERCICIO

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

Beneficios fisiológicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.



Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión
- Ayuda a relajarte.



11. DATE UN CAPRICHOS DE VEZ EN CUANDO

No hace falta que te conviertas en fundamentalista de la nutrición. Una vez a la semana puedes darte ciertos caprichos. A tu cuerpo no le afectará y tu mente agradecerá de vez en cuando estas recompensas.



RESUMIENDO

1. Cuestionalo todo
2. Todos somos diferentes
3. Si quieres cambiar prueba algo distinto
4. Da preferencia a los alimentos naturales
5. Elimina los alimentos ultraprocesados
6. Consume vegetales en abundancia
7. Quiérete mucho
8. Controla el stress y duerme lo suficiente
9. Come despacio, saborea y mastica bien los alimentos
10. Lee siempre la información nutricional de los alimentos
11. Bebe suficiente agua
12. Haz ejercicio

