

Lic. Janet J Rodríguez G.
Nutricionista Clínico Especialista en
Endocrinología y Metabolismo.



La nutrición y el ejecutivo de hoy

Muchas personas se preocupan en la actualidad por mantener una figura esbelta con buenas proporciones y medidas, sin embargo no tantas conocen o tienen idea de lo que deben consumir y hacer para lograr este propósito. Los hombres y mujeres de negocios (ejecutivos), comerciantes, educadores y hasta profesionales de la salud no escapan de esta realidad. La vida agitada y hasta estresante que llevamos hoy en día no nos permite darnos el “lujo” de comer con tranquilidad, en armonía y degustando apropiadamente cada uno de los alimentos y bebidas que seleccionamos a la hora de comer, es por ello que debemos hacer un alto a este ritmo de vida y pensar que no se trata de llenar un vacío sino de darle a nuestro organismo todos los elementos necesarios para poder realizar todas nuestras actividades diarias sin sentir que nos fatigamos y cansamos al mínimo esfuerzo.

Pensando en esto he querido ofrecerle una cantidad de recomendaciones a todos y cada uno de estos profesionales que día a día sale de sus casas a trabajar pero que no tienen la posibilidad de regresar y sentarse a su mesa a comer junto a la familia, pero que igualmente necesitan realizar una buena alimentación. He aquí las siguientes propuestas:

1.-La cantidad de alimentos que usted requiere son personales por lo tanto no se fije en el plato de los demás, fíjese en el suyo y trate de comer masticando muy bien los alimentos hasta que se disuelvan en su boca.

2-Relájese unos minutos antes de comer el primer bocado, recuerde que lo que bien comienza bien termina.

3-Seleccione alimentos a la plancha, al horno, al vapor, asados ó sudados pero no fritos ya que contienen muchas grasas saturadas (que también se traducen en calorías en exceso).

4-Consuma una porción adecuada de arroz, pan, pasta ó papa (1 tz.) no abuse.

5-Disminuya el consumo de alimentos al gratén, fritos o rebosados a máximo 1 vez cada 15 días.

6-Siempre acompañe sus platos con una buena ensalada de vegetales frescos ya que proporcionan pocas calorías y dan mucha sensación de saciedad.

7-Aderece sus ensaladas con: 1 cucharadita de aceite de oliva, maíz ó ajonjolí, vinagre, jugo de limón, pimienta y sal al gusto pero poca.

8-Consuma carnes rojas un máximo de dos veces por semana, altérnelas con carnes blancas como pollo y pescado.

9-No abuse de los dulces de pastelería, a la hora del postre prefiera las frutas frescas y enteras le darán un aporte bueno de fibra, vitaminas, minerales y muy pocas calorías.

10-Tome entre 8 y 10 vasos de agua, recuerde que el aire acondicionado también le reseca la piel.

11-No abuse del café, uno es bueno, dos no son lo ideal pero tres lo pueden llevar a ser una persona ansiosa, dependiente y con poca tolerancia al dolor.

12-No coma siempre en el mismo restaurante, seleccione dos o tres que sean de su agrado y que le ofrezcan diferentes alternativas de menú.

13-Evite las bebidas alcohólicas ya que contienen mucha cantidad de calorías “vacías”.

14-Si está entre sus posibilidades opte por preparar sus comidas en la casa y llévelas a su oficina con la ayuda de un envase térmico.

Si aún con estos **TIPS** no consigue mejorar sus hábitos alimentarios busque la ayuda de un profesional ya que éste estará capacitado por orientarlo de manera más específica y según sus necesidades, para así conseguir y obtener mejores resultados.

Recuerde que el **éxito** para obtener y mantener una buena alimentación depende de usted, su disciplina y constancia, no lo deje para después, comenzar **AHORA** es lo más importante.