

## Por qué comemos comida chatarra

Parece que cuanto más comemos comida chatarra, más la ansiamos, aun cuando una alimentación poco saludable conduce al aumento de peso, al aumento de la grasa y al agotamiento. Cuanto más cansados estamos, más difícil es alejarse de los alimentos para llevar y los alimentos para microondas. A su vez, nuestros cuerpos carecen de los nutrientes importantes para mantenerse concentrados, fuertes y para combatir las enfermedades.

Cuando comemos de manera saludable nos sentimos mejor y tenemos más energía: nuestros cuerpos son más fuertes y estamos mejor equipados para manejar la vida. Entonces, ¿por qué recurrimos a elecciones poco saludables?

## Emociones

Comer emocionalmente es cuando come cuando tiene grandes emociones como estrés, preocupación o depresión. Es natural querer algo muy bueno cuando se siente muy mal. Se convierte en un problema cuando intentamos constantemente "arreglar" nuestras emociones comiendo más y más.

Es clave obtener ayuda emocional. Si está deprimido, consulte a su proveedor de atención primaria y ellos lo ayudarán.

La depresión es una enfermedad que puede ser tratada. Si usa la comida para sentirse mejor, intente reemplazar sus hábitos emocionales poco saludables con ejercicio, caminar, hablar con amigos o relajarse más. Considere escribir sobre sus sentimientos en lugar de comer.

## Hábitos

Los hábitos son conductas que hacemos periódicamente sin pensar. Cambiarlos requiere reflexión y compromiso.<sup>1</sup> A veces, nuestras elecciones de comida son solo un mal hábito. Podemos buscar un dulce y un refresco como solución rápida sin siquiera pensarlo.

## Pereza

A veces solo somos perezosos. Si somos honestos con nosotros mismos, a menudo buscamos comida chatarra porque requiere menos esfuerzo que comer sano.

## Gusto

Probablemente deberíamos admitirlo, ¡nos GUSTA la comida chatarra! ¡Es sabrosa! ¡Tiene azúcar, sal y grasa que saben tan bien! Cuando la comemos todo el tiempo, ¡NOS ENFERMA! Pero, si elegimos las opciones más saludables la mayor parte del tiempo, podemos permitirnos la comida chatarra de vez en cuando.

## Comer sano

Entonces, ¿cómo comemos de manera saludable?<sup>2</sup> Para comenzar, necesitará una variedad de frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y buenos aceites en su dieta. Consuma una dieta baja en azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Mire los ingredientes en las etiquetas y manténgase alejado de cosas como jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, aceites hidrogenados y cualquier otro ingrediente que no se reconozca como comida tradicional. Los aditivos no son buenos para nosotros y pueden ser perjudiciales para un niño en desarrollo.<sup>3</sup> Puede comenzar por reducir el consumo de refrescos, dulces, productos horneados y comidas chatarra y procesadas. Tienen alto contenido en azúcar, sodio y grasas saturadas.<sup>4</sup> Comerlos con demasiada frecuencia puede provocar enfermedades cardíacas, diabetes, aumento de peso y picos de azúcar en la sangre.<sup>5</sup>

**Cantidades de los Grupos de Comida para 2000 Calorías por Día**

 <p align="center"><b>Frutas</b></p>	 <p align="center"><b>Vegetales</b></p>	 <p align="center"><b>Granos</b></p>	 <p align="center"><b>Proteína</b></p>	 <p align="center"><b>Lácteos</b></p>
<b>2 tazas</b>	<b>2 1/2 tazas</b>	<b>6 onzas</b>	<b>5 1/2 onzas</b>	<b>3 tazas</b>
<p><b>Enfóquese en la Frutas Enteras</b> Enfóquese en frutas enteras que están frescas, congeladas, enlatadas, o secas.</p>	<p><b>Varíe sus Vegetales</b> Escoja una variedad de vegetales frescos, congelados y enlatados-Asegúrese incluir opciones de color verde oscuro, rojo y anaranjado.</p>	<p><b>Asegúrese que la mitad sean enteros</b> Encuentre alimentos con granos enteros leyendo la etiqueta de información de nutrición y la lista de ingredientes.</p>	<p><b>Varíe su rutina de proteína</b> Mescle sus alimentos con proteína para incluir mariscos, frijoles, y chícharos, nueces sin sal y semillas, productos de soya, huevos y carnes magras y pollo.</p>	<p><b>Cambie a leche baja en grasas, leche sin grasa, o yogur</b> Escoja leche baja en grasas, yogur, y bebidas de soya (leche de soya) para reducir su grasa saturada.</p>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">  <p><b>Limite</b></p> </div> <p><b>Tome y coma menos sodio, grasa saturada, y azúcares agregadas. Limite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El sodio a 2300 miligramos por día.</li> <li>• Grasa saturada a 22 gramos por día.</li> <li>• Azúcares agregadas a 50 gramos por día.</li> </ul> </div>				

Cortesía: Departamento de Agricultura de Estados Unidos. [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) 11

Comer saludablemente no es difícil. Simplemente significa hacer pequeños cambios aquí y allá. Es tan simple como agregar más frutas y verduras frescas a su dieta, preparar alimentos desde cero, beber mucha agua y reducir los alimentos chatarra y procesados. Disfruta de tu comida, pero come menos. Use un plato más pequeño en las comidas para ayudar a controlar la cantidad de comida y calorías que consume. Elija verduras de color rojo, naranja o verde oscuro y coma más cereales integrales.

Haga esto la mayor parte del tiempo y luego podrá disfrutar de permitirse comida rápida aquí y allá. Incluso podría darse cuenta de que desea cada vez menos la comida chatarra. Lea las etiquetas en el reverso de los paquetes de alimentos o compre alimentos frescos que no tienen etiquetas y limite las grasas saturadas y trans, los azúcares refinados y los aditivos que no puede pronunciar. Comprenda las razones por las que elige los alimentos que elige. Si es un comedor emocional, busque una salida más saludable para sus sentimientos. Si comer comida chatarra es un hábito, haga un plan de estilo de vida para crear nuevos y mejores hábitos. Haga esto y se sentirá mejor, perderá peso y tendrá más energía. También enseñará a sus hijos hábitos saludables de alimentación. ¡Buen provecho!

Los recursos incluyen:

1. Lally, P., Van Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the RealWorld. *European Journal of Social Psychology*. Eur. J. Soc. Psychol. 40, 998–1009. 2010. Found at DOI: 10.1002/ejsp.674, accessed 1/31/2019.
2. The Center for Young Women's Health. Healthy Eating. Division of Adolescent and Young Adult Medicine. Division of Gynecology. Boston Children's Hospital. 2016. Boston, MA. Found at <https://youngwomenshealth.org/2012/08/09/healthy-eating/>, accessed 1/31/2019.
3. Williams, Glenda, MD-Pediatrician. Interview.
4. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Found at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>, accessed 1/31/2019.
5. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. All About the Grains Group. Found at <https://www.choosemyplate.gov/grains>, accessed on 1/31/2019.
6. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. All About the Protein Foods Group. Found at <https://www.choosemyplate.gov/protein-foods>, accessed on 1/31/2019.
7. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Why is it Important to Make Lean or Low-Fat Choices from the Protein Foods Group? Found at <https://www.choosemyplate.gov/protein-foods-nutrients-health>, accessed on 1/31/2019.
8. American Academy of Pediatrics. NutritionTools. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents. p. 228. Found at [https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BFNutrition-3rdEdition\\_tools.pdf](https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BFNutrition-3rdEdition_tools.pdf), accessed 1/31/2019.
9. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. All About the Dairy Group. Found at <https://www.choosemyplate.gov/dairy>, accessed on 1/31/2019.
10. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Nutrients and Health Benefits. Found at <https://www.choosemyplate.gov/oils-nutrients-health>, accessed on 1/31/2019.
11. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. MyPlate Plan. Found at [https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/myplate/checklists/MyPlatePlan\\_2000cals\\_Age14plus.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/myplate/checklists/MyPlatePlan_2000cals_Age14plus.pdf), accessed on 1/31/2019.