



PODCAST “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Bienvenidos al podcast realizado por la Escuela de Dietética y Nutrición, en colaboración con la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga, el cual, está dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”. Este podcast, lleva por nombre: Alimentación Saludable, y será impartido por la L. en N. Primavera Perez Romero. Quién cuenta con más de 10 años de experiencia en la Educación en Nutrición. También, cuenta con una Maestría en Nutrición Clínica y, es jefa del Área de Actualización, Capacitación y Educación a Distancia de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE.

En este podcast, aprenderá sobre la importancia de las colaciones y conocerá ¿Cómo elegir alimentos en la calle?

Escuchemos entonces, a la L. en N. Primavera Perez Romero, con las recomendaciones que tiene sobre dichos temas.

¡Adelante Lic. Primavera!

Importancia de las Colaciones

¿Por qué es importante hacer colaciones durante el día?

Las colaciones le dan a nuestro organismo la energía necesaria para funcionar correctamente. Se recomienda consumir colaciones ya que son importantes en nuestra alimentación, pues nuestro cuerpo debe regular el nivel de azúcar en la sangre; Al mantener constante dicho nivel, el cerebro recibe las señales de saciedad produciendo una sensación de bienestar.

Por su parte, las enfermedades gastrointestinales son más comunes entre la población mexicana, ya que la población, frecuentemente ingiere alimentos en la calle. Lo cual, representa un gran riesgo para la salud. De ahí la importancia de aprender a elegir los alimentos en la calle. Dicho esto, conozcamos más sobre estos temas.

Primero, vamos a identificar ¿Qué es una colación?.

Según la NOM 043, se refiere a la porción de alimentos consumidos entre las comidas principales: desayuno, comida y cena. Que tiene como objetivo brindar energía para el resto del día, sin olvidar que la recomendación es hacer 3 comidas fuertes y 2 colaciones en el día.

¿Por qué es importante consumir colaciones?

Las colaciones, son una excelente oportunidad para consumir alimentos frescos, ricos en nutrimentos como frutas, verduras y semillas, que permiten dar energía y nos ayudan a llegar al siguiente tiempo de comida sin tanta hambre.



Por ello, es importante fijar horarios para organizar nuestras comidas del día, de tal manera que entre comida y comida deben pasar al menos de 3 a 4 horas. Puesto que si se alarga demasiado este tiempo entre comidas, se produce una baja de glucosa o de azúcar en la sangre, provocando fatiga.

Las mejores colaciones y las más naturales, son aquellas que cuentan con alimentos ricos en fibra y son bajos en grasa, como las verduras y las frutas frescas, el yogurt con leche descremada y los frutos secos como: nueces, cacahuates, almendras, pistaches, avellanas, etc. Es importante que este tipo de frutos secos se consuman de forma natural y de 5 a 10 piezas.

Aunado a lo anterior, es fundamental mantenerse hidratado consumiendo agua natural; En adultos, se recomienda beber de dos a tres litros de agua diarios, por lo que te invito a hacer un hábito el beber agua natural y no una obligación. Cuida la calidad de bebidas que ingieres, acompaña tus colaciones con bebidas con un bajo aporte calórico y nutritivo.

Se recomienda tomar un vaso de agua antes de cada comida, ya que puede ayudarte a comer menos, a mejorar tu digestión y a sentirte más lleno. Si quieres darle algo de sabor al agua natural, agrega una rebanada de pepino, naranja o limón, ya que esto le dará un sabor agradable y son excelentes fuentes de vitamina C.

A continuación, te damos algunas recomendaciones para preparar tus colaciones saludables:

1. Planea: es importante que consideres los alimentos que utilizaras en tus colaciones, en tu lista del supermercado.
2. Establece horarios: de preferencia deja pasar entre 2 y 3 horas entre una comida y una colación.
3. Incluye al menos un alimento de “el plato del Bien Comer”. Esto quiere decir, que puedes agregar una verdura o fruta, un cereal o un alimento de origen animal. Por ejemplo: 1 barra de amaranto, 1 yogurt para beber con leche descremada y bajo en azúcar o 10 semillas, las cuales pueden ser: almendras, pistaches, cacahuates, semillas de girasol, por mencionar algunas. .
4. La colación no debe sobrepasar las 150-200 calorías, esto quiere decir, que deben ser preferentemente alimentos ligeros con una cantidad de energía menor a la de un desayuno, comida o cena.

¿Qué colaciones debes evitar?.

Se recomienda evitar el consumo de colaciones altas en azúcares simples como: grasas saturadas y sal.

Un tip podría ser que programe sus colaciones para la semana, ya que eso evitará que optes por alimentos de fácil acceso como: frituras, pan, galletas, barritas, jugos, entre otros.

Cuando tengas hambre y te detengas en una tienda de conveniencia como seven eleven u Oxxo, elige un lunch o snack saludable como: frutas, té, bolsitas de semillas secas, atún en agua, palomitas naturales, agua de coco o mineral.

¿Cuáles son los beneficios de hacer colaciones?

- ✓ Mantiene el metabolismo activo.
- ✓ Mantiene los niveles de glucosa y azúcar estables, ya sea en la sangre o colesterol.
- ✓ Disminuye la ansiedad.
- ✓ Favorece la pérdida y control de peso y,
- ✓ Te mantiene satisfecho por más tiempo.

¿Cómo elegir alimentos en la calle?

Al comer en la calle se corre el riesgo de ingerir alimentos contaminados, mal cocidos o preparados con prácticas poco higiénicas. Puedes exponerte a padecer Salmonella. La cual provoca fiebre, diarrea, cólicos abdominales, dolor de cabeza, náuseas, vómito y hasta pérdida del apetito.

Las enfermedades gastrointestinales también pueden ser ocasionadas por bacterias, parásitos y virus, que provocan deshidratación por cuadros de diarrea aguda o contraer escherichia coli.

Aunque no es recomendable consumir alimentos en la calle, no siempre se cuenta con el tiempo o en ocasiones nuestro trabajo no nos permite comer en casa. A pesar de que comer en la calle conlleva riesgos, que es mejor prevenir, a continuación te daremos algunas recomendaciones para que no la pases mal y tengas el mínimo de posibilidades de enfermarte del estómago.

¿Cómo prevenirlo si no puedes comer en casa?

- De preferencia compra comida o come en lugares que están cerrados o fijos.
- Asegúrate que quien prepare la comida, tenga su área de trabajo limpia.
- Pregunta por el origen del agua con la que preparan las bebidas, ya que en ocasiones las preparan con agua de la llave.
- Si hay moscas, cucarachas o ratones, probablemente no es un lugar seguro, es decir, que no cuentan con la mínima higiene en la preparación de los alimentos.

El lugar debe tener suministro de agua potable, esto asegura que laven ahí los platos, vasos y cubiertos. Es importante buscar un lugar en donde te puedas lavar las manos antes y después de comer o ir al baño.

- El establecimiento debe tener refrigerador, esto garantiza que los alimentos estén a temperatura adecuada y no se descompongan tan fácilmente.
- Evita comer alimentos fritos en aceite que no sea nuevo. Cuando un aceite está muy quemado, forma compuesto tóxicos que aumentan el riesgo a padecer trastornos cardiacos y problemas en el sistema inmune.



¿Cómo elegir alternativas saludables si comes fuera de casa?

- Antes de pedir tu comida busca opciones que tengan poco contenido de grasas saturadas, sal y azúcares simples
- Cuida el tamaño de la porción: ya que debido al tamaño de las porciones, una comida puede tener muchas calorías, elige porciones pequeñas o medianas.
- Evite las bebidas azucaradas: un refresco grande es alto en azúcares simples. En su lugar, elige agua natural, agua de frutas o té, pero evita ponerles azúcar.
- Elija alimentos a la parrilla, horneados en lugar de fritos, capeados o empanizados.
- Ponga poca salsa, mayonesa o aderezos que contengan azúcar, grasa saturada y sal.
- Evite alimentos que contengan grandes cantidades de queso.
- Elija acompañamientos más saludables, en lugar de papas fritas, pide una ensalada o fruta, otra opción saludable incluye rebanadas de manzana o naranja, maíz, arroz cocido o al vapor, una sopa o consomé de pollo.
- Elija frutas, verduras y ensaladas con aderezos de pocas calorías.
- Revisa con cuánto dinero cuentas: es importante establecer un monto diario o mensual, en alimentos fuera de casa y, evita salirte de tu presupuesto. Esto permitirá programarte mejor y pensar en una alimentación más saludable.

A continuación, te damos algunos ejemplos de opciones saludables:

- Fajitas de pollo en vez de un sándwich con pollo empanizado.
- Hamburguesa de carne magra, en lugar de una especial extragrande con varias guarniciones que conlleva mucha grasa.
- Elige papas horneadas, fruta o ensalada con aderezos bajos en grasa o verduras al vapor en lugar de papas a la francesa.
- Pide el plato principal con ensalada y aderezo bajo en grasa, pero no añadas trocitos de tocino ni pan tostado en cubitos.
- Yogurt sin grasa, cubierto con fruta fresca en lugar de helados de crema o pastel.
- Si comes Pizza, que sea de corteza delgada o con harina de granos enteros y preferentemente con verduras con ingredientes tales como: salsa de tomate, champiñones o pimienta verde. En lugar de ingredientes con mucha grasa como: embutidos, salchicha, pepperoni y extra queso.
- Si vas a comer en un lugar de antojitos mexicanos, elige opciones con verduras como: quesadillas de champiñones, flor de calabaza, huauzontles, entre otros. Preferentemente que sean al comal y no fritas, por la cantidad de aceite que absorben.

En conclusión:

Es importante recordar que las colaciones son alimentos con un bajo aporte calórico, que brinda nutrientes necesarios para la salud. Se recomienda consumirlas entre cada comida, por ejemplo: entre el desayuno y la comida o la comida y la cena. Esto con el fin de no llegar con mucha hambre a



las comidas principales y evitar períodos de ayuno (no ingerir alimentos durante un tiempo prolongado).

Sabemos que es difícil comer en casa en ocasiones, por cuestiones de su propia actividad laboral, así como largas jornadas de trabajo, pero no se debe olvidar que hay una diversidad de opciones saludables y económicas disponibles, más allá de los antojitos mexicanos o la comida rápida. Por lo que te recomendamos, si te es posible elegir una comida corrida dependiendo de la zona en donde te encuentres, pero no olvides comer y evitar dejar pasar muchas horas sin alimento, por las consecuencias que esto te puede traer. Por lo que no olvides llevar alimentos preparados o colaciones por los largos trayectos que tienes que hacer y, recuerda tomarte un descanso y disfrutar de tus alimentos.

Agradecemos a la L. N. Primavera Perez Romero, y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, preparan y ofrecen conjuntamente para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.