

Menú Ejecutivo

Cuando no hay tiempo para comer, ¿cómo nos alimentamos hoy en día?

DR. ARNALDO HURTADO

dr.arnaldo.hurtado@gmail.com

La manera de trabajar hoy en día no es como la de hace 20 años, así como podemos ahorrar tiempo en muchos procesos por medio de prácticos aparatos que facilitan la comunicación, transmisión de datos, videoconferencias, entre otros, también se utiliza más tiempo para seguir trabajando. En consecuencia, un gran porcentaje de ejecutivos o administrativos tiene una alimentación desordenada y negativa para su salud.

De repente, la oficina se ha convertido en un kiosco ambulante donde hay una oferta de comida práctica no muy adecuada, la idea es salir del paso o controlar los antojos. Muchas personas comen dulces, kekes, golosinas, etcétera.

La constante es un ambiente de alta intensidad laboral, con alta carga de estrés y mucho trabajo; esto hace que descuidemos la manera de que nos alimentamos y la calidad de lo que comemos.

Muchas personas ni siquiera toman desayuno, que es justamente la comida más importante del día. Después de un período de ayuno prolongado, el desayuno provee al cuerpo de la energía necesaria para poder iniciar con las actividades matutinas programadas, ya sean intelectuales o físicas. La mayoría de las personas que lo rodean realizan menos de tres comidas diarias, de las cuales una o dos son en la calle. Algo importante a considerar es que comer poco condiciona un gasto energético menor, es decir, nuestro metabolismo se vuelve más lento y ahorrador. El cuerpo vive con lo que le damos como señal de defensa; muchas veces, se come más de lo necesario, y esto, claro está, influye en el sobrepeso. La idea no es vivir a dieta, sino vivir comiendo lo que debemos comer, y eso incluye comer en cantidades apropiadas.

Son pocas las empresas que tienen un comedor con opciones manejadas por un profesional de la salud. Lo ideal es consumir al menos cinco comidas por día. Un desayuno balanceado que incluya cereales integrales o pan integral, algún lácteo como yogurt o queso, leche baja en grasa, con o sin lactosa. Huevo o jamón bajo en grasa, palta o aceitunas. Fruta o jugo. A media mañana, puede ser una fruta, maní, un yogurt, un jugo sin azúcar, un paquete de galletas sin relleno ni dulces. El almuerzo debe evitar frituras, alimentos grasosos o muchas carnes rojas o chatarra. Evitar ingerir gran cantidad de bebidas azucaradas. Comer pescado al menos una o dos veces por semana, ensaladas crudas o cocidas, diariamente, fruta como postre.

Comer a media tarde es importante, porque permite no llegar con tanta hambre a la noche; es típico, cuando se sale de la oficina, llegar a casa con hambre y comer lo que han preparado, esperando que nos sirvan con cariño (mucho). Si a este comportamiento agregamos un grado alto de inactividad, tendremos un riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares, y las que conlleva el sobrepeso, presión alta, diabetes, entre otras.

Recordemos que no porque almorcemos o cenemos restaurant caro, necesariamente la comida será saludable; tengamos en cuenta que comer mucho fuera de casa condiciona consumir mayor cantidad de sal, grasa y calorías de las que normalmente consumimos.

El estrés contribuye de gran manera a dañar nuestros vasos sanguíneos, elevar el colesterol LDL y el colesterol total. Por esta razón, debemos intentar alimentarnos de la mejor manera para obtener de los alimentos una buena cantidad de antioxidantes, vitaminas y nutrientes, que son las sustancias que nos ayudarán a combatir los efectos nocivos del estrés.