

DietFlash Medical explica cómo ordenar alimentación en septiembre

Con el inicio del curso, ya no hay excusa que valga. Septiembre, junto a enero, es el mejor mes del año para darle un giro a las vidas y hacer nuevos propósitos como cambiar de casa o de trabajo, dejar de fumar o empezar a llevar un orden alimenticio más riguroso

Ya no hace tanto calor, el cielo se nubla y empiezan las lluvias. En efecto, ha llegado el mes de septiembre, sinónimo de que las vacaciones han acabado y de que toca volver a la rutina. Y aunque en julio DietFlash Medical contaba que la dieta normoproteica de DietFlash permite perder peso también en periodo vacacional.

Pero eso ha acabado. Con el inicio del curso, ya no hay excusa que valga. Septiembre, junto a enero, es el mejor mes del año para darle un giro a la vida y hacer nuevos propósitos como cambiar de casa o de trabajo, dejar de fumar o empezar a llevar un orden alimenticio más riguroso.

Planificar comidas

En realidad, no hace falta emprender medidas demasiado drásticas ni seguir una dieta específica para empezar a comer mejor. Llevar una alimentación saludable es simplemente una cuestión de orden y de equilibrar ciertos factores. Uno muy importante es planificar las comidas, respetando los horarios y las cantidades. Si se opta por la improvisación, es mucho más fácil acabar comiendo lo primero que se encuentre en casa, encargar comida preparada, saltarse almuerzos y luego darse atracones cuando se tiene mucha hambre. Es decir, todo lo que hay que evitar. Si en cambio uno define unas horas, unas raciones y unas cantidades, será mucho más fácil comer de forma sana y equilibrada. Lo más aconsejable: cinco comidas al día, tres principales y dos tentempiés... y comer despacio, sin prisas.

Cocinar en casa

Una vez planificadas las comidas, cosa que se puede hacer de forma diaria o semanal, será hora de ponernos en los fogones. Si se cocina en casa siempre será más fácil alimentarse de forma más equilibrada que si se come fuera o se encarga un delivery, porque se tendrá el control. Se puede decidir que los ingredientes que se utilizan, el proceso de cocción, etc. Y naturalmente, evitar las frituras, y centrarse en cocciones al vapor, al horno y a la plancha, que siempre serán mucho más saludables.

Priorizar algunos alimentos

El secreto de una buena dieta es combinar tres factores: variedad, equilibrio y moderación. En realidad, no hay alimentos buenos o malos que sean malos per se, sino dietas buenas o malas. No hay que sentirse culpable por consumir los alimentos que más gustan, siempre y cuando se haga con moderación, y se combine con otros para obtener una dieta equilibrada.

Aun así, los hidratos de carbono resultan fundamentales. Preferiblemente los integrales. Bien es cierto

que en las primeras fases de la dieta normoproteica se reduce su consumo a un mínimo, pero en las fases más avanzadas de reeducación alimentaria, se vuelven a incorporar. Más de la mitad de las calorías diarias deberían provenir de alimentos como pan, pasta, arroz, cereales o patatas, una regla que la mayoría de las personas no cumple. Así que comer más carbohidratos será una buena base para la dieta.

Obviamente, también hay que reducir las grasas, que son necesarias (siempre y cuando no abusemos de ellas) sin perder de vista la variedad, el equilibrio, y el sentido común. Por ejemplo, si un día se come mucha carne, al día siguiente será una buena idea escoger pescado; si al mediodía se ha tomado demasiadas grasas, por la noche se puede optar por cenar verduras, etc.

Y hablando de verduras, la mayoría de los nutricionistas recomiendan comer -por lo menos- cinco piezas de fruta o verdura al día para obtener todas las vitaminas, minerales y fibra que se necesiten para funcionar bien. Parece mucho, pero no es tanto si se añade como acompañamiento en los platos principales: muchos segundos se pueden complementar con tomates, patatas, brócoli u otras frutas o verduras. Y naturalmente, siempre quedará la opción tradicional de tomar una o dos piezas de fruta como postre.

En países mediterráneos se juega con bastante ventaja, porque la dieta mediterránea, basada en vegetales, legumbres, pescado, huevos, frutos secos, etc. ya es saludable de por sí, se puede disfrutar a diario, y no requiere una elaboración demasiado compleja. Así que se acabaron las excusas: ha llegado el momento, desde este mismo mes de septiembre se puede empezar a ordenar la dieta, a cocinar más en casa y a escoger los alimentos saludables.

DietFlash acompaña a miles de personas que durante todo el proceso necesitan asesoramiento con un equipo de nutricionistas profesionales, que pueden crear la dieta que se ajuste mejor a sus necesidades.

Datos de contacto:

EDEON MARKETING SL
Comunicación · Diseño · Marketing
931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>