

# CARTAS AL DIRECTOR

## Destacada

### **Alimentación consciente**

Señor Director:

Es importante considerar que para llevar una rutina alimentaria balanceada se debe priorizar el consumo de frutas y verduras frescas, proteínas magras (pollo, pescado, legumbres) y carbohidratos complejos de mejor calidad (arroz integral, quínoa). También es importante reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, grasas saturadas y carbohidratos simples (azúcares), además de mantener horarios regulares de comidas y evitar los excesos.

Si se quiere bajar de peso, no es buena idea hacer dietas estrictas o restricciones severas, sino realizar pequeñas mejoras diarias: incluir más vegetales en cada comida, aumentar la actividad física y dormir bien. Además, planificar comidas deliciosas, pero saludables, hará que el proceso sea más ameno.

Se pueden incorporar nuevas prácticas como mindful eating o alimentación consciente. Esto implica prestar atención plena a lo que comemos, disfrutando de cada bocado, y escuchando las señales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo. Al practicar esta técnica, no solo disfrutamos más de los alimentos, sino que también reducimos el riesgo de comer en exceso.

Tomarse el tiempo para sentarse y disfrutar de las comidas, masticar lentamente, y apreciar los sabores y texturas ayudan a reconectar con nuestras necesidades nutricionales. Este enfoque permite que el proceso no se sienta restrictivo, sino como una oportunidad para cuidar nuestro cuerpo y bienestar.

*Nut. Dyana Sepúlveda Caro*  
*Académica de Nutrición y Dietética USS*