**Semana del 14 al 20 de octubre**

**Tema de la semana -> Comer sin culpas**

**Textos de las imágenes para Instagram**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Texto de la imagen** | **Leyenda para Instagram** |
| Lunes | **Comer sin culpas**  **#MitosNutricionales ¿La carne de cerdo aumenta el colesterol?**  **#RecetasCOMA Ramen con Udon**  **#COMATips Mientras menos almidón en el caldo, mejor**  **#OjoAlDato ¿Qué envases utilizar para almacenar la comida?** | ¡Qué rico es comer! Es uno de los grandes placeres de la vida  ¿Por qué privarnos de eso? ¿Cuándo dejamos de disfrutar la comida para centrarnos en la cantidad de calorías que ingerimos? ¿Cuándo empezamos a privarnos de los alimentos?  Llevar un plan de alimentación saludable y balanceado no es sinónimo de dejar de comer.  De hecho, privarnos de los alimentos que nos gustan, hace más difícil que podamos mantener un peso equilibrado y saludable.  En ese sentido, las personas que comen algún alimento que esté al margen de su “dieta diaria”, genera un sentimiento de culpa enorme cuando lo hace.  ¿Alguna vez les ha pasado? ¿Se han sentido así?  ¡Los leo!  Es por eso que esta semana nos dedicaremos a hablar sobre #ComerSinCulpas |
|  | **El placer es parte de la vida**  **Colocar el hashtag #ComerSinCulpas** | Hace algunos años leía un trabajo publicado en La Nación, de Argentina, algo que es totalmente cierto y que les comparto: El placer no es un "extra" en la vida, sino un componente central que guía las decisiones y puede ser utilizado para incorporar hábitos saludables.  Es momento de aprender cómo los estímulos placenteros pueden guiar el aprendizaje humano, ya que el cerebro busca repetir acciones que resultan agradables y estimulan la liberación de dopamina, sustancia que actúa en el centro de recompensa y ayuda a tomar decisiones  Además, la comida tiene varias funciones en el organismo, una de ellas es alimentarnos, por lo que es necesario perder ese miedo hacia los alimentos porque, en definitiva, sin ellos no podemos vivir.  Es tanto, que una sola comida al día no es suficiente para vivir.  Por eso hacemos varias comidas al día, así es como nuestro organismo podrá funcionar de la manera correcta y ejecutar las funciones básicas como respirara, ver, caminar, pensar, etc. Los alimentos son nuestro combustible, nuestra energía. |
| Martes | **#MitosNutricionales ¿La carne de cerdo aumenta el colesterol?** | Muchos daban y siguen dando como un hecho que el cerdo puede tener más grasa que otros animales, por lo que sus piezas magras serían muy grasas pero no es así. Tienen menos cantidad de grasa y además, tienen más grasa cardiosaludable a expensas de grasa monoinsaturada.  Por tanto, la carne de cerdo magra es perfectamente útil y consumible en dietas cardiovasculares, de protección cardiovascular y dietas de control calórico, etc.  La carne de cerdo tiene piezas que son magras igual que el resto de los animales, entonces para empezar hay que distinguir carnes magras de carnes grasas y esto tiene mucho que ver con la pieza y con la edad del animal.  Si elegimos piezas magras, ya hemos quitado una gran cantidad de grasa.  Todo ello no quiere decir que pueden comerlo en grandes cantidades. Nada en exceso es bueno |
|  | **Come de forma consciente**  **Colocar el hashtag #ComerSinCulpas** | Ciertamente, son muchas y cada día más, las personas que buscan cuidarse para estar bien.  Para ello, han dejado de comer cosas que les gustan por mantenerse en el peso.  Pero en el lado contrario, vemos personas que comen de más porque no hacen del acto de comer un acto consciente, ni siquiera se fijan en lo que están comiendo, sino que comen por comer y después caen en la culpa en niveles increíbles.  En este último caso, quienes se sientan identificados o quienes sientan que los estoy describiendo a la perfección, tienen dos opciones: o no salirse para que después no se sientan como lo peor por haber comido algo que no “debían”, o disfrutar de lo que están consumiendo |
| Miércoles | **Día Mundial de la Alimentación** | Desde 1979, cada 16 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, fecha promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.  Este año, la FAO no solo contempla dirigir esfuerzos por un mundo donde todos tengamos acceso a la comida, sino que además agrega que esa comida sea realmente saludable y cubra los requerimientos del organismo de cada persona. Por eso el eslogan de la campaña 2019 es "Una alimentación sana para un mundo #HambreCero" |
|  | **Lo compartido sabe mejor**  **Colocar el hashtag #ComerSinCulpas** | Muchas veces, lo que hay que hacer para no llegar a sentir esa culpa es que, si ya saben que se van a salir de su plan de alimentación diario porque van a comer algo que no es tan saludable, controlar las cantidades de ese alimento o comida que van a consumir.  Una opción es compartirlo con alguien más.  Si bien es importante lo que comemos, también lo es la cantidad que comemos.  Incluso, aplica para quienes tienen un plan de alimentación saludable. Nada en exceso es bueno, así sean alimentos saludables |
|  | **#RecetasCOMA Ramen con Udon** | ¡Ya saben lo mucho que me gusta la comida asiática!  El ramen me encanta. En cuanto a los ingredientes que se utilizan para prepararlos, seguro que en donde estén (Venezuela o no) hay mercaditos o zonas puntuales en las que pueden conseguir ingredientes típicos de las preparaciones asiáticas.  Yo suelo conseguir todos los ingredientes en el mercadito chino que está en El Bosque, en Caracas.  Del ramen hay muchísimas variantes, aquí les dejo la que preparé yo.  Ingredientes:  Bok Choy (tipo de col china)  Wombok (tipo de col china)  Cebollín  Carne de cerdo  2 dientes de ajo  Udon (un tipo tallarines)  Jengibre  Caldo de pollo  Zanahoria  Pasta miso  1 Huevo  Preparación:  Cocinan el caldo de pollo, al que le agregan unos trocitos de zanahoria, cebollín, ajo, jengibre y una cucharadita de pasta miso.  En paralelo cocinan el huevo en agua (huevo sancochado).  En un sartén con un toquecito de aceite de oliva, saltean el bok choy y el wombok con ajo y una pizca de sal marina y reservan  El Udon lo venden ya cocido, por lo que sólo hay que calentarlo en agua por unos pocos minutos.  La carne de cerdo la pueden cocinar con un toquecito de aceite, ajo y sal. En mi caso, compré el cerdo ya cocinado.  Cuando todo esté liste, sólo lo sirven en un plato hondo y listo |
| Jueves | **Moderación, no privación**  **Colocar el hashtag #ComerSinCulpas** | La idea no es que se priven de lo que realmente les gusta, sino aprender a comerlo.  Concentrarse, enfocarse en mejorar los hábitos alimentarios, optimizar las decisiones y disfrutar las comidas preferidas con moderación.  Por ejemplo, si van a una cena, reunión, fiesta, en la que saben que van a servir varios platos, no los coman todos y escojan el que más les guste.  Y si piensan en tomar alguna copita, recuerden que suele abrir el apetito. Es mejor si alternan su consumo con agua |
| Viernes | **#COMATips Mientras menos almidón en el caldo, mejor** | Muchas veces me preguntan que si el sancocho es bueno.  La verdad es que es una sopa que incluye muchos alimentos saludables y que además forman parte de todos los grupos de alimentos que necesitamos comer diariamente pero, en el caldo, queda una cantidad de almidón que es imposible medir y ello puede ser muy contraproducente para pacientes diabéticos, por ejemplo.  ¿Qué hacer entonces?  Para hacer sus sopas, los asiáticos cocinan la proteína, los vegetales y el caldo por separado, por eso es que sus caldos quedan tan claritos, pero sin perder el sabor.  Así, una vez listos los vegetales, se cuelan para deshacerse del exceso de almidón y se agregan al caldo cuando ya está listo para servir y comer.  Ese sería un dato muy útil a la hora de hacer el sancocho.  Obviamente no sabrá exactamente igual, pero haremos que sea más saludable, pudiendo medir la cantidad de carbohidratos que comerán y, ojo, no porque los carbohidratos sean malos, sino porque es importante que quienes tienen diabetes, sepan cuánto de este tipo de alimento están comiendo |
|  | **¿Piensas que la restricción es la solución?**  **Colocar el hashtag #ComerSinCulpas** | Las dietas que se basan solo en restricciones, difícilmente podrán mantenerlas en el tiempo.  Siempre estarán pensando en cómo y cuándo salirse de ella.  Es diferente la persona que, por convicción, decide quitarse algún alimento a la persona a la que le restringen, aun cuando eso no sea lo que quiere.  La tentación de romper con el plan de alimentación estará a la orden del día, lo hará con más frecuencia cada vez y, al final, llevará a la frustración por no obtener el resultado que quieren, y que es mantener una alimentación y peso saludable  Si están claros en que hay alimentos que no quieren sacar de su dieta porque les encantan, aunque saben que no son saludables, cómanlo pero eventualmente. |
| Sábado | **No te autoflageles, ni te cuestiones**  **Colocar el hashtag #ComerSinCulpas** | No se trata de no comer lo que les gusta, sino controlar la frecuencia y cantidad en que lo consumen.  Les pongo mi caso: me encanta la tocineta y todos sabemos que no es nada saludable.  ¿Qué hago yo? La como de vez en cuando. Cuando algo poco saludable me gusta demasiado, trato de no tenerlo en casa. Aunque la verdad es que, en el caso de la tocineta, puedo tenerla en la nevera y no comerla con frecuencia.  Créanlo o no, un paquete de tocineta me puede durar hasta un año. Ahorita mismo tengo uno en el congelador que compré el año pasado. Y me puede durar hasta más, conservándolo bien congelado por supuesto.  Eso sí, el día que decido comerla, la disfruto al máximo, no me autoflagelo ni me cuestiono por haberlo hecho  Por otra parte, amo locamente el chocolate, por eso trato de no tenerlo en casa porque probar un pedacito, es comerme la barra entera.  Sólo lo como cuando tengo una salida. De hecho siempre se lo digo a mis pacientes: el día que se vayan a salir, háganlo en la calle.  ¿Por qué?  Porque no lo van a comer descontroladamente, además en estos tiempos el bolsillo no lo permite.  Así que si salgo a comer, pido mi torta de chocolate, la comparto y me doy mi gusto sin culpas |
| Domingo | **#OjoAlDato ¿Qué envases utilizar para almacenar la comida?** | Cuando compren envases para almacenar y conservar comida en el refrigerador, busquen aquellos que son bajitos pero amplios, para que el frio siempre llegue a la mitad del envase y, de allí enfríe el resto, se pueda conservar bien y no haya crecimiento bacteriano.  Tampoco llenen los envases hasta el tope, dejen un espacio entre el alimento y la tapa |
|  | **Haz elecciones inteligentes**  **Colocar el hashtag #ComerSinCulpas** | Cuando comemos utilizamos todos los sentidos, por eso tenemos que hacer el mayor esfuerzo posible porque realmente nos guste lo que comemos y siempre, de entre las opciones que están sobre la mesa, escoger la más saludable.  Por ejemplo, si en el carrito de postres ven: torta queso, torta de zanahoria y tres leches, escojan la de zanahoria.  Involucrar todos los sentidos en este acto que va más allá de la necesidad de alimentarnos es fundamental sobre todo en días como los que vivimos en la actualidad, con ritmo vertiginoso. Comer por comer, sin disfrutar el alimento, hará que en muy poco tiempo quieran volver a comer |