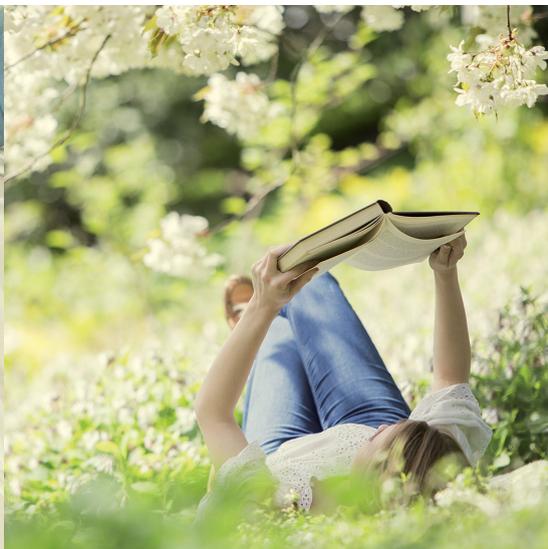




HÁBITOS SALUDABLES QUE ALARGAN LA VIDA



Ideas y consejos para **vivir más y mejor**



S A L **S** A
B O O K S

HÁBITOS SALUDABLES QUE ALARGAN LA VIDA



Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

Primera edición: octubre de 2014

Coordinación y realización editorial: Zahorí de Ideas, S.L.

Texto: J. Pibernat y A. Rius

Diseño y maquetación interior: Pau Santanach

© de esta edición: Grup Editorial 62, S.L.U., 2014

Salsa Books

Pedro i Pons 9-11, 11ª Pta

08034-Barcelona

www.planetadelibros.com

Depósito legal: B. 16.444 - 2014

Imprenta: Limpergraf

ISBN: 978-84-15193-55-5



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	8
CUERPO SANO	11
1. COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR. El equilibrio debe formar parte de nuestro estilo de vida saludable	13
2. ¡MUÉVETE! Ejercicio para todas las edades	27
3. APRENDER A DESCANSAR. Algunos trucos para recargar energías	41
4. AMPLÍA TUS HORIZONTES: TERAPIAS CORPORALES. Déjate seducir por las técnicas orientales	53
5. LOS SECRETOS DE UNA BUENA SALUD. Cómo conseguir que tu cuerpo se sienta contento	69
MENTE SANA	81
6. DISFRUTA DE CADA SEGUNDO DE TU VIDA. Conócete a fondo y sé dueño de tu destino	83
7. DEFIÉNDETE DEL ESTRÉS. Aprende a aprovechar el “bueno” y evitar el “malo”	95
8. AMPLÍA TUS HORIZONTES: TERAPIAS PARA LA MENTE. Aprende a usar el enorme poder de tu mente	107
9. NUTRE TU MENTE. La mente necesita alimento espiritual y material	123
10. CUIDA TU ENTORNO. Siéntete bien en tu ambiente	135
A MODO DE CONCLUSIÓN	149
ELABORA TU PLAN DE BUENOS HÁBITOS	153



COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR

El equilibrio forma parte de un estilo de vida saludable

Comer de forma saludable es pensar en las cantidades adecuadas para disponer de la energía diaria que nuestro cuerpo necesita, tomar un descanso para comer con tranquilidad, repartir las calorías diarias en cinco comidas y saber cuándo es mejor tomar determinados alimentos. Adaptarse a unos conceptos básicos sobre nutrición nos hará sentir mejor y marcará la diferencia a largo plazo en nuestra salud.

ES MUCHO MEJOR INGERIR LOS VEGETALES FRESCOS QUE PROCESADOS, ASÍ QUE SI TIENES TIEMPO VE UNA VEZ A LA SEMANA AL MERCADO A COMPRAR VERDURAS Y FRUTA.

Comer sano no es hacer dieta, sino un estilo de vida

Vivir obsesionados por un control desmedido de lo que ingerimos no parece ser el mejor método para equilibrar nuestro cuerpo y nuestra mente. Quién no se ha enfrentado a una dieta para adelgazar y además de no conseguir su objetivo ha adquirido un grado de frustración e impotencia que ha acabado provocando el efecto contrario. Siempre y cuando no exista otro tipo de prescripción médica, lo mejor es aprender a comer sano y eso significa conocer lo que tu organismo necesita. Por eso, en estas páginas intentaremos apuntar algunos consejos que te facilitarán el bienestar de tu cuerpo.

Seguramente la primera pregunta que te invade es, ¿pero cuántas comidas debo hacer al día? Aunque como decíamos lo importante es escuchar lo que te pide el cuerpo, los especialistas se debaten entre tres y cinco ingestas al día.

Para aquellas personas que padecen gastritis lo más aconsejable es comer pequeñas cantidades cinco veces al día. Entre ingesta e ingesta debe haber un intervalo de 3 horas como mínimo, porque de esta forma los jugos gástricos se mantienen estables.

Para aquellos a los que su cuerpo les reclama solo tres ingestas, lo más saludable es hacer un desayuno abundante, una comida abundante y una cena frugal, ya lo explicaba en 1960 la nutricionista Adelle Davis: «Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo».

Para un país como el nuestro, donde la mayor parte de la población ha adoptado la dieta mediterránea, no parecía hasta hace poco un inconveniente mantener esa pauta. Sin embargo, la costumbre estadounidense de realizar la comida más copiosa por la noche parece que se está introduciendo poco a poco, debido a los horarios laborales y al limitado tiempo disponible al mediodía para hacer una comida abundante. Sin embargo, no parece lo más adecuado para nuestra salud ya que las calorías se distribuyen mejor si la mayor parte de ellas se ingieren durante el almuerzo.

Como norma saludable deberías repartir los alimentos según el siguiente criterio: los alimentos ricos en proteínas y bajos en lípidos por la noche; los carbohidratos complejos, es decir, pan, cereales, pasta... que aportan energía, por la mañana. Es mucho mejor ingerir los vegetales frescos que procesados, así que si tienes tiempo ve una vez a la semana al mercado a comprar verduras y fruta. Vigila con los productos *light*, porque es posible que su contenido en glucosa se haya reducido o sustituido por algún edulcorante bajo en calorías, pero la mayoría contiene un elevado porcentaje de hidratos de carbono. La planta estevia como edulcorante es lo más aconsejable tanto para personas que padezcan diabetes, como obesidad o hipertensión arterial, porque además de no provocar el aumento de glucemia en nuestro cuerpo, mejora la ansiedad y favorece la circulación.

LOS INDIOS TIENEN UN DICHO QUE EXPLICA MUY BIEN CÓMO DEBEMOS COMER: «BEBE LA COMIDA Y MASTICA LA BEBIDA».

Los expertos en nutrición recomiendan la reducción del consumo de proteínas animales: lo que significa que no hace falta eliminar la carne, sino mantener una dieta «flexitariana» (palabra no aceptada por el DRAE que procede del término inglés *flexitarian*) que permite comer esporádicamente, un par de veces a la semana, carne o pescado.

En cuanto al consumo de alcohol es mejor racionalizarlo, es decir, tomar una copa de vino tinto a la hora de comer puede ser incluso saludable, según recomiendan los habitantes de la isla de Cerdeña, una de las áreas del planeta con población más longeva.

Es importante que en el momento del almuerzo o la cena no realices otra actividad. Es cierto que en la infancia comíamos frente al televisor para estar entretenidos, pero es muy importante tener conciencia de lo que estamos haciendo. No es saludable ver la tele, estar navegando por internet ni consultar los mensajes que acaban de entrar en tu móvil. Dedicar, como mínimo, 30 minutos a la comida: saborea y mastica bien los alimentos. ¿Sabías que nuestro cerebro tarda unos 20 minutos en darse cuenta de que estamos comiendo? Por eso es importante que dediques algo más de tiempo a las comidas, para que la sensación de saciedad se produzca mientras comes. Los indios tienen un dicho que explica muy bien cómo debemos comer: «Bebe la comida y mastica la bebida».

Durante el día, proponte beber por lo menos dos litros de agua. Es una forma de desintoxicar nuestro organismo ya que eliminarás líquido con más frecuencia. Además, la carencia de líquido puede provocarte cansancio.

Como norma, intenta no saltarte ninguna de las comidas, porque nuestro cuerpo entrará en «modo hambre» lo que ocasionará el consumo de la energía acumulada en los músculos. Pero si lo que quieres es conservar la línea y comer de todo, puedes utilizar el truco del plato de postre, es decir, come y cena con platos de este tamaño, de forma que te servirás menor cantidad.

Una inyección de energía para empezar el día

Aunque las costumbres varían según la zona de planeta en la que nos encontremos, la mayor parte de la población empieza el día con un desayuno energético y abundante, porque el desayuno es la comida más importante del día. Así en los países anglófonos es habitual hacer un desayuno súperenergético, con huevos, frijoles, tocino, tostadas, salchichas, tomates, mientras que en Japón toman sopa de miso, arroz, pescado, porque el desayuno es su comida principal.

EL CONSUMO DE CERALES INTEGRALES EN EL DESAYUNO PUEDE FAVORECER LA REDUCCIÓN DE CORTISOL, LA HORMONA DEL ESTRÉS.

Lo cierto es que en casi todos los rincones del planeta lo habitual es comer un desayuno saludable, a pesar de que muchas personas confiesen que al levantarse no sienten mucho apetito. ¿Por qué se recomienda un desayuno abundante? Pues en primer lugar porque la mejor forma de iniciar el día es con una inyección de energía, energía que nos permitirá acometer el día de trabajo con buen humor y con fuerzas suficientes para desempeñar todas las tareas que se nos presenten. Además es una buena forma de llegar al almuerzo con menor ansiedad por comer. Por eso nuestra recomendación para los desayunos es evitar los alimentos con grasas elevadas, y concentrarse en cereales o pan tostado, huevos en tortilla y frutas, como la manzana o naranja. De esta forma, al mediodía podremos plantearnos una comida moderada con los nutrientes necesarios, sin plantearnos platos abundantes,

compuestos de ensalada o verdura y carne, pollo o pescado. El consumo de cereales integrales en el desayuno puede favorecer la reducción de cortisol, la hormona del estrés.

Si nos preguntamos qué hora es la ideal para desayunar, pues no hay una hora exacta, puede ser entre las siete y las nueve de la mañana, pero si hay una recomendación por parte de todos los nutricionistas: tomar el desayuno 1 hora después de haberse levantado.

En 1992 la Universidad de Harvard inició un estudio sobre los hábitos alimenticios y el riesgo de cardiopatía coronaria en el que concluyó que el 27 % de los hombres que no desayunan tienen un mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular; el estudio se realizó durante un período de 16 años en una muestra de 26.902 hombres estadounidenses de 45 a 82 años, que no padecían ninguna enfermedad coronaria. Así que ya sabes, no es recomendable saltarse el desayuno, porque es una comida que te proporcionará bienestar durante todo el día. Si estás pensando que lo puedes hacer porque te sobran unos kilos, ¡olvídate! No es una buena idea, porque abandonar esta buena costumbre puede llegar a provocar un desorden alimenticio.

NO ES RECOMENDABLE SALTARSE EL DESAYUNO, PORQUE ES UNA COMIDA QUE TE PROPORCIONARÁ BIENESTAR DURANTE TODO EL DÍA.

Toma un descanso para almorzar

Antes de pasar a detallar qué es lo más aconsejable para comer a la hora del almuerzo, es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones para que la comida resulte beneficiosa para tu organismo.

La hora de la comida debe ser como un oasis en el que trabajo, ordenador, móvil, TV deben dejarse de lado. ¿Cuántas veces te has comido un bocadillo frente al ordenador porque intentabas acabar una tarea para las cuatro de la tarde? Eso debe ser la excepción, no bajes la guardia en ese sentido, porque las malas costumbres pueden acarrear pequeños problemas digestivos. Toma un descanso y dedica, por lo menos, 30 minutos al almuerzo; es la única manera de que el aparato digestivo asimile correctamente los nutrientes. Por supuesto, para digerir bien los alimentos es importante masticar no engullir, porque si no lo haces así, el estómago necesitará más tiempo para realizar la digestión. Si te cuesta ralentizar la comida, porque

te has acostumbrado a comer en 20 minutos, intenta aplicar la siguiente dinámica: esperar un par de minutos entre plato y plato.

Si eres de las personas que suele comer en casa, intenta hacerlo en la mesa y no de cualquier manera. Pon la mesa, como si esperaras a alguien a comer, y tómate tu tiempo. Olvídate de la tele, ni que sea para estar al día de lo que ocurre en el mundo, porque probablemente acabarás comiendo más de lo que necesita tu cuerpo. La comida ha de ser un momento para reponer fuerzas de forma relajada.

Si no comes en casa, quizá te ayudará quedar para comer con alguien, porque es una forma de tomarte el tiempo necesario para ingerir los alimentos e incluso masticarás más. Ah, pero al mediodía no quedes con alguien de la oficina, porque en estas comidas, aunque te propongas lo contrario, en la conversación siempre acaba saliendo algún tema de trabajo, que es precisamente lo que hay que evitar.

OLVÍDATE DE LA COMIDA RÁPIDA, TANTO POR SU CONTENIDO EN GRASAS, AZÚCARES, CONSERVANTES, POTENCIADORES DE SABOR COMO POR LA FORMA DE INGERIRLA.

Olvídate de la comida rápida, tanto por su contenido en grasas, azúcares, conservantes y potenciadores de sabor como por la forma de ingerirla (rápidamente); piensa que como mínimo necesitarás media hora para efectuar una comida saludable.

Es importante vigilar lo que comes al mediodía porque de ello depende la energía de la tarde y ten en cuenta que los azúcares y harinas te pueden provocar una especie de «bajón energético» que te puede incluso provocar somnolencia. Si eres una persona propensa a sufrir modorra después de comer, intenta evitar los carbohidratos «malos» y centra la alimentación en los denominados carbohidratos «buenos» como, por ejemplo, verduras, setas, ensaladas, tomates, frutas, legumbres, frutos secos y arroz integral.

En cuanto a la bebida, intenta reducir el consumo de alcohol en la comida y si trabajas por la tarde, lo aconsejable es evitarlo por completo, porque te relajará como si fuera un sedante, lo cual te impedirá concentrarte en el trabajo. Por supuesto, eso no significa que en ocasiones especiales te saltes esta norma. Tampoco es aconsejable un exceso de café, bebida que es muy estimulante, pero que en muchas ocasiones provoca

una adicción desmesurada provocando una ingesta cada vez mayor para sentir que estás «en alerta». Lo más saludable es tomar café por las mañanas y reservar los descafeinados e infusiones sin teína ni cafeína para las tardes.

La bebida más saludable es el agua, que te proporciona la hidratación necesaria. Ten en cuenta que el agua con gas tiene un mayor contenido en sodio que el agua sin gas y, por lo tanto, no resulta recomendable para aquellas personas que padezcan hipertensión.

Si estás todo el día en una oficina, plantéate como norma hacer ejercicio ligero después de comer. Caminar durante 15 minutos, hacer estiramientos, utilizar la escalera en lugar del ascensor o pasear facilitará la reducción del colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

LA BEBIDA MÁS SALUDABLE ES EL AGUA, QUE TE PROPORCIONA LA HIDRATACIÓN NECESARIA. TEN EN CUENTA QUE EL AGUA CON GAS NO RESULTA RECOMENDABLE PARA AQUELLAS PERSONAS QUE PADEZCAN HIPERTENSIÓN.

Entre horas: picoteos *light*

Aunque siempre se ha dicho que comer entre horas engorda, lo cierto es que realmente no es así si ingerimos las mismas calorías que nos suministrarían las tres comidas tradicionales. Es decir, comer entre horas no engorda siempre y cuando tomemos la energía que nuestro cuerpo necesita. Por lo tanto, una merienda a media tarde es saludable porque te permite llegar a la cena con menos «ganas» de comer y además potenciará la energía que necesitas para acabar el día. Eso sí, evita dulces, bollería, chocolates y demás golosinas tentadoras y centra tu merienda en alimentos que aporten un plus de bienestar a tu organismo.

Tampoco es aconsejable reservarte hasta la hora de comer o de cenar, porque llegarás con un estado de ansiedad que te hará devorar hasta el plato. Nunca te vayas a dormir con sensación de hambre, porque seguramente solo conseguirás un estado de inquietud, que te impedirá descansar y dormir bien. Si cenas pronto, antes de irte a la cama toma un vaso de leche o un yogur.

Uno de los errores más frecuentes es saciar la sensación de hambre con alimentos súperenergéticos, que te aportan un montón de calorías pero

casi ningún nutriente. ¿Qué puedes comer entre horas que te sacie y te haga sentir el estómago lleno? Lo más aconsejable es preparar tentempiés de hortalizas y vegetales, picoteos *light* con alto contenido vitamínico y bajo contenido calórico: zanahoria (vitaminas A, E y K), apio (vitaminas B1, B2, B6 y C, entre otras) o puerro (vitaminas B6 y C). Las hortalizas se pueden comer crudas o cocidas, al vapor.

La fruta, con o sin piel, como más te guste, es otro de los alimentos adecuados para picar entre horas, quizá el más similar a una golosina, porque además de agua, que hidrata, aporta fructosa que es un azúcar que se metaboliza con más lentitud que la glucosa. También tienen un alto contenido en antioxidantes. Pero si no te gusta comer fruta, puedes hacer zumos o batidos. En los supermercados también se puede encontrar fruta deshidratada, que es ideal para llevar en el bolso o la mochila.

Los cereales integrales, en forma de copos, barritas, rebanadas de pan o galletas, nos aportarán la fibra necesaria para facilitar el tránsito intestinal, además nos facilitarán sensación de saciedad. En el caso de los copos de cereales se pueden añadir (25 gramos) a un yogur o un vaso de leche desnatados. Tres galletas integrales tipo María o una de arroz inflado es todo lo que nuestro cuerpo necesita para picar entre comidas y mantener la sensación de saciedad.

NUNCA TE VAYAS A DORMIR CON SENSACIÓN DE HAMBRE, PORQUE SEGURAMENTE SOLO CONSEGUIRÁS UN ESTADO DE INQUIETUD, QUE TE IMPEDIRÁ DESCANSAR Y DORMIR BIEN.

Evita los caprichos aunque pienses que solo será una vez, intenta adquirir una dinámica donde el bienestar tiene que ser el objetivo, porque existen muchas posibilidades para picar sin que suponga añadir calorías a tu ingesta diaria. Los cafés, chicles o el tabaco no son una buena opción si quieres adquirir hábitos saludables, porque para el estómago y el sistema nervioso son como un castigo.

Respecto a los lácteos, que son alimentos que aportan un suplemento de calcio, también puedes pensar en tomar a media mañana o media tarde un yogur desnatado, postres de soja o queso fresco desnatado.

Por último, los frutos secos, como las almendras, las avellanas y las

nueces, son perfectos para picar entre horas tanto en la oficina como en casa. Eso sí, vigila la cantidad, que no puede exceder de 10 piezas.

Por supuesto, puedes beber la cantidad de agua que quieras durante todo el día. Intenta beber dos litros por la mañana para mantener tu organismo hidratado, tanto si estás en casa como en la oficina. Entre horas, puedes tomar infusiones o té verde, endulzado con estevia. Si eres fumador, puedes preparar una infusión de menta con kiwi, con la que conseguirás una aportación extra de vitamina C.

LA FRUTA ES UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS ADECUADOS PARA PICAR ENTRE HORAS.

Hasta aquí hemos explicado aquellos tentempiés que puedes tomar tanto en casa como en la oficina indistintamente, pero si estás en casa, una de las mejores opciones es preparar zumos o batidos de frutas y hortalizas que podrás endulzar con estevia.

Para desintoxicar y con bajo poder calórico, puedes preparar un zumo de naranja y manzana, de naranja, pomelo y zanahoria. Para depurar tu organismo, utiliza zanahoria, remolacha y apio o bien tomate, apio y perejil. También puedes pensar en preparar una bebida energética natural, añadiendo leche a cualquier fruta. La piña acompañada de papaya puede resultar una bebida que te ayudará a combatir la celulitis por su alto contenido diurético. Y si tienes problemas de tránsito intestinal, puedes preparar un batido laxante con ciruelas, pasas y leche.

Para acabar el día...

Si el desayuno es la comida más importante del día, la cena es la última y debes plantearla como una forma de equilibrar las diferentes ingestas que hayas realizado durante el día. Por definición, debe ser ligera, equilibrada, de fácil digestión y saludable. Piensa que una cena equilibrada debe aportar entre un 15 % y un 20 % de las calorías diarias.

Por desgracia, el ajetreo diario muchas veces conlleva llegar a casa tan cansado que frecuentemente la solución es un bocadillo. Si vives solo la situación se complica porque con el cansancio acumulado durante el día no querrás ponerte a preparar una cena para uno, aunque siempre puedes invitar a algún amigo.

Si nuestra jornada laboral ha finalizado y lo habitual es ir a dormir aproximadamente 1 hora después de haber cenado, debemos pensar que es esencial acabar el día con una cena que resulte fácil de digerir, sino nuestro organismo se pasará toda la noche realizando esa tarea adicional en lugar de descansar. Los nutricionistas recomiendan cenar unas 3 horas antes de ir a la cama, porque numerosos estudios han vinculado la obesidad a cenas abundantes y tardías.

LA CENA DEBE SER LIGERA, EQUILIBRADA, DE FÁCIL DIGESTIÓN Y SALUDABLE. DEBE APORTAR ENTRE UN 15 % Y UN 20 % DE LAS CALORÍAS DIARIAS.

Nuestro organismo tarda más de 4 horas en digerir las grasas. Por ese motivo, las cenas deben ser ligeras y compuestas de líquidos e hidratos de carbono que son los nutrientes que tardan menos tiempo en digerirse. El menú de la cena debe estar compuesto por verduras, frutas y algo de proteínas como pescado, huevos o carne.

Las células se regeneran por la noche y para ello debes conciliar un sueño reparador. Si no duermes, tu piel, el sistema inmunológico y el cerebro se pueden ver afectados. Plantéate la noche como un proceso de belleza y regeneración celular y para ello debes tomar alimentos fácilmente digeribles. Por la noche no es preciso ingerir muchas calorías porque no consumimos tanta energía mientras dormimos.

Aunque es importante hidratarse durante todo el día, piensa si tienes tendencia a levantarte por la noche para ir al baño, porque, en ese caso, deberías reducir los líquidos durante y después de la cena.

La cena ideal debe incluir verduras en sopa, asadas o al vapor o ensaladas, una ración de pescado, huevos o embutidos como jamón cocido, lomo embuchado, lacón o pavo, acompañado de una pequeña cantidad de hidratos de carbono, como una rebanada de pan o una patata pequeña. La fruta sigue siendo el postre adecuado para la cena, pero también puede ser un plato único si durante el día has ingerido muchas calorías. El hecho de cenar solo fruta no adelgaza, pero si facilita la eliminación de líquidos.

Aunque comentábamos que un bocadillo no es el plato más adecuado para cenar, si algún día te planteas un extra, te puedes permitir un pequeño bocadillo con embutido ligero y 60 gramos de pan, porque la clave está en el

