



Desarrollo de hábitos alimentarios saludables

En este mundo actual tan ajetreado, a veces puede ser muy difícil enfocarse en llevar una alimentación saludable. A la hora de comer algo, la mayoría de nosotros tomamos lo que nos resulta más cómodo: comidas rápidas, congeladas o aperitivos con pocos nutrientes. Al igual que todos los hábitos, aprender a comer alimentos saludables es posible. A continuación, detallaremos algunas estrategias para promover la alimentación saludable.

¿Cuál es la diferencia entre una alimentación saludable y una dieta?

Ahora que las nuevas dietas se promocionan constantemente y se publicitan en línea y en las revistas, cuando pensamos en alimentación saludable, a menudo pensamos en una dieta. Sin embargo, no son lo mismo. Las dietas son un régimen que algunas personas realizan durante uno o dos meses y luego lo abandonan; generalmente se enfocan más en la pérdida de peso rápida, que luego es difícil de sostener. Las dietas suelen concentrarse en la reducción de calorías y grasas, y la restricción de determinados alimentos. Los hábitos alimentarios saludables, por otro lado, se enfocan en el equilibrio y en elecciones que podrán mantenerse de por vida, no solo por un breve período. En otras palabras, las dietas son temporales y los hábitos alimentarios saludables son para toda la vida.

¿Por qué son importantes los hábitos alimentarios saludables?

Comer alimentos saludables de forma constante no solo le permite controlar su peso, sino que tiene efectos positivos a largo plazo en la salud en general. Ingerir alimentos ricos en nutrientes permite tener una piel más sana, mejora la salud digestiva, aumenta la energía y la concentración, y disminuye el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardíacas en el futuro. Además de todo esto, está demostrado que alimentarse de forma saludable mejora el estado de ánimo y agudiza las funciones cognitivas.

¿Cómo se puede comenzar?

Al principio, cambiar los hábitos alimentarios puede ser abrumador. Algunas reglas generales son eliminar los azúcares refinados, las grasas saturadas y los alimentos procesados. Si come muchos de esos alimentos, ¿puede cambiar sus hábitos de la noche a la mañana? La respuesta es no, no de la noche a la mañana. Comience dando pequeños pasos y modifique sus hábitos ligeramente. Estas son algunas ideas para comenzar:

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o en la Web.

- **Regla 2 de 3:** Un buen comienzo es cocinar en casa dos de las tres comidas que consume en un día (y cocinar en casa no significa utilizar comida congelada o enlatada). Nos referimos a la comida que puede preparar usted mismo con ingredientes no procesados, y que es mucho más saludable que los alimentos empaquetados o de un restaurante.
- **Reemplace las papas fritas y el chocolate con frutas y frutos secos:** Prepare refrigerios saludables y lléveselos a la escuela o el trabajo. Pueden ser paquetes de nueces y semillas, frutas frescas y secas, y yogur natural sin azúcar.
- **Cambie las harinas:** Reemplace las harinas blancas por harinas integrales y elija siempre los granos enteros: en lugar de pan blanco, elija pan de grano entero; en lugar de arroz blanco, elija arroz integral.
- **Beba agua y no azúcar:** Reemplace las gaseosas y los jugos frutales con vasos de agua, y así comenzará a romper el círculo vicioso de la azúcar de inmediato.
- **Consuma todo con moderación, incluso la moderación:** Si nunca se da un permitido, comenzará a sentirse infeliz y excluido cuando las personas a su alrededor disfruten de un postre delicioso o de un plato de papas fritas durante el fin de semana. ¡Déjese tentar de vez en cuando! Si come alimentos saludables el 90 % de las veces, permítase darse un gusto ese 10 % restante.

Cambiar de hábitos puede ser difícil pero, con el transcurso del tiempo, notará que los alimentos que se le antojan ya no son los mismos que antes. Cuanto más granos enteros, frutas y verduras, carnes magras y legumbres consuma, más le pedirá su cuerpo estos alimentos. Así sentirá que lo que en algún momento consideró una “dieta” seguramente se volvió un estilo de vida.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o en la Web.

Guía para padres: Los adolescentes, las redes sociales y la depresión

Se sabe que los adolescentes suelen ser temperamentales y emocionalmente impredecibles. Un adolescente que es indiferente un día y apasionado al día siguiente es casi un cliché. Por este motivo, a veces es fácil deducir que esos cambios de humor, actos dramáticos y comportamientos desinteresados se deben simplemente a angustias normales del crecimiento. No obstante, la depresión entre los adolescentes es preocupante y cada vez más frecuente. Estudios recientes demostraron que el 11.5 % de los adolescentes tuvieron un episodio depresivo mayor (Major Depressive Episode, MDE) en los últimos 12 meses. Eso es un aumento respecto del 8.7 % obtenido en 2008. En este artículo, explicaremos algunos de los factores que contribuyen a la depresión en adolescentes y ofreceremos algunos consejos prácticos sobre las señales a las que deben estar atentos si se relacionan con adolescentes.

Estigmas y búsqueda de ayuda

Afortunadamente, muchas personas y organizaciones hacen un gran trabajo para reducir los estigmas relacionados con la depresión. Existen representaciones mucho más positivas que hace diez años de las personas que conviven con enfermedades mentales y llevan una vida normal. Esto significa que es más probable que los adolescentes busquen ayuda para estos problemas. No obstante, el estigma sigue siendo un obstáculo tanto para los adolescentes como para los adultos.

Las redes sociales y la salud mental

Uno de los cambios más significativos en los últimos diez años es el avance de las redes sociales. Hoy en día, los adolescentes están conectados con sus pares que están cerca o lejos en un nivel sin precedentes. Un factor muy importante que contribuye a la depresión y la ansiedad en adolescentes es el **ciberacoso**: Las redes sociales permiten que, para los adolescentes, sea más fácil que nunca ser crueles unos con otros, y esa crueldad tiene un impacto significativo en la salud mental.

A su vez, las redes sociales pueden tener algunos beneficios para la salud mental: muchos adolescentes ahora usan sitios como Instagram, Twitter y Tumblr para compartir sus experiencias de ansiedad y depresión. Esto permite que comprendan que no son los únicos que sufren, lo cual reduce el estigma y los impulsa a pedir ayuda.

Es por esto que las redes sociales no son del todo buenas ni del todo malas, y probablemente sea mejor que se usen con moderación. Reúnanse con sus hijos adolescentes y lleguen a un acuerdo sobre una cantidad de tiempo razonable por la que puedan usar el teléfono inteligente y la computadora.

Señales a las que debe estar atento

¿Cómo puede saber si los adolescentes que lo rodean solo están experimentando los cambios de humor típicos de esa etapa de crecimiento o si tienen un problema grave? Estas son algunas señales internas y externas a las que debe estar atento, ya que pueden estar relacionadas con la depresión.

Señales internas: son señales de depresión que puede notar en el comportamiento y los hábitos de un adolescente, y no necesariamente tienen una relación directa con lo que sucede en el mundo externo.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o en la Web.

- **Períodos de tristeza prolongados:** Un episodio depresivo mayor (MDE) se define como un período de más de dos semanas con un estado de ánimo negativo.
- **Pérdida de interés en las actividades:** Si un adolescente disfrutaba la pintura, la música, los deportes u otro tipo de actividades pero, de repente, parece haber perdido el interés por todo, eso puede ser una señal de depresión.
- **Aislamiento social.**
- **Cambios en los patrones de sueño o el apetito.**

Señales externas: son factores que afectan la vida de un adolescente y que pueden generar ansiedad y depresión:

- Duelo y pérdida de un ser querido o un par.
- Final de una relación amorosa.
- Fracasos en la escuela o en actividades extracurriculares.

Si un adolescente de su entorno muestra señales de depresión, insístale para que hable con un consejero. Incluso aunque no padezca una depresión clínica, hablar con un profesional comprensivo y amable siempre es una buena idea y puede impedir que se genere una depresión más adelante.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o en la Web.



Lecturas destacadas en línea

Olvídese de las tensiones personales en el trabajo

Olvidarnos de las preocupaciones del trabajo cuando estamos en el hogar y enfocarnos en pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos es algo que nos debemos a nosotros mismos y a nuestras familias. Si aprendemos a dejar de lado las tensiones, nos daremos un respiro y quizás podremos reducir otras tensiones, mientras nos concentramos en manejar con éxito las responsabilidades de ese momento preciso. [Seguir leyendo](#)

Seminarios web destacados



Qué son las sustancias opioids

22 de septiembre de 2017, 1:00 hora estándar del centro (CST)

[Registrarse](#)



Acoso laboral

6 de octubre de 2017, 1:00 hora estándar del centro (CST)

[Registrarse](#)