

# Rhythm of life

## Semana 3: Ritmos de sustento

Establecer un ritmo nutricional adecuado para usted le proporcionará a su cuerpo la energía que necesita para realizar las actividades del día. Cuando come, proporciona alimento para sostener su cuerpo durante las próximas 4 a 5 horas. Y si bien no existe una respuesta única sobre cuándo programar las comidas, la mayoría de los dietistas coinciden en que desayunar, almorzar, cenar, y comer dos refrigerios pequeños, uno a media mañana y otro a la tarde, pueden ayudar a mantener los niveles de energía, controlar el apetito, y minimizar el comer en exceso. Seguir el ritmo de comer los alimentos adecuados, en las cantidades adecuadas, y en los momentos adecuados puede mantener su cuerpo sano y hacerle sentir genial.<sup>1</sup>

**Los Carbohidratos** son macronutrientes y un componente importante de una nutrición adecuada. Sirven como la principal fuente de energía del cuerpo, alimentando el cerebro, los músculos del corazón, los riñones, y el sistema nervioso central. Para la mayoría de las personas, el mejor plan para maximizar su tasa metabólica es comer carbohidratos temprano en el día. Consumir carbohidratos por la noche le da menos tiempo para metabolizarlos, lo que permite que se conviertan en grasa. Por supuesto, la calidad de los carbohidratos que consume es clave. Evite los alimentos procesados y elija carbohidratos como cereales, nueces, semillas, frijoles, y frutas y verduras con alto contenido de fibra.<sup>2</sup>

**La Proteína**, otro macronutriente, ayuda a preservar la masa muscular magra, reparar el daño tisular, y mejorar la función inmune. Consumir proteínas por la mañana proporciona energía a su cuerpo, e incorporar proteínas en sus refrigerios puede reducir el hambre entre comidas. Durante cualquier comida, una cantidad adecuada de proteínas puede ayudar a producir sensación de saciedad. Buenas fuentes de proteínas son las carnes (como el pollo, la carne magra, y el pescado) y los productos lácteos bajos en grasa. Otras opciones sin carne incluyen cereales integrales, frijoles y legumbres, tofu, edamame, huevos, nueces y semillas, aguacates, verduras de hojas verdes, y guisantes.

**El Agua** constituye del 50% al 70% del peso corporal y es necesaria para todas las células, tejidos, y órganos para funcionar correctamente. A través de la respiración, la transpiración, y la orina, se pierde agua que es necesario reponer. La mayoría de las personas bebe aproximadamente el 80% del agua que necesita el cuerpo, dejando alrededor del 20% proveniente de los alimentos. La cantidad adecuada de agua para usted depende de su entorno, nivel de actividad, y salud general. Haga que beber mucha agua a lo largo de cada día sea parte de su ritmo diario.



### Consejos para un sustento saludable:

- Coma regularmente a lo largo del día: encuentre el ritmo que mejor se adapte a sus necesidades
- No se salte el desayuno
- Elija calidad sobre cantidad
- Individualice su ingesta de nutrientes y preste atención a cómo se siente después de comer
- Cené más temprano que tarde
- Elija agua en lugar de refrescos
- Beba agua con las comidas y entre comidas
- Beba agua antes, durante, y después del ejercicio

**Comprométase con un cambio positivo y duradero: haga que los patrones de sueño saludables, las rutinas de seguridad personal, y las opciones de sustento formen parte de su ritmo de vida.**

1. <https://www.cindyspratt.com/new-blog/2021/8/31/why-food-rhythm-is-your-ticket-to-feeling-good-all-day-long>  
2. <https://www.livestrong.com/article/13770459-best-time-to-eat-carbs/>