

Rutinas saludables

Una forma de hacer la vida mejor.



Hábitos de una alimentación saludable:

Somos lo que comemos

No nos engañemos, somos lo que comemos. Y parece que en América Latina no estamos alimentándonos bien: **El 7 % de nuestros niños menores de cinco años tienen sobrepeso y el 20 % de los adultos son obesos**, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para la Alimentación y la Agricultura.

A nivel mundial, **alrededor de 650 millones de personas son obesas, y 96 millones de ellas viven en América Latina**, afirma la ONU. Necesitamos prestar más atención a la forma en que preparamos nuestros alimentos, porque hacerlo es esencial para vivir de forma saludable y, por lo tanto, para disfrutar de la vida.

A medida que nos esforzamos por controlar la creciente epidemia de obesidad en América Latina, **impulsar hábitos saludables es más crucial que nunca con el aumento de las enfermedades crónicas y de las que se relacionan con el estilo de vida.**

Una de ellas es la diabetes, que está estrechamente asociada a la obesidad, y es la novena causa de muerte principal en mujeres a nivel mundial, ocasionando 2,1 millones de muertes cada año, según la Federación Internacional de Diabetes. Los roles de género y la dinámica de poder influyen en la predisposición a la diabetes y afectan el acceso a la atención médica, cree la federación.



Por Fabia Tetteroo-Bueno
Líder de Personal Health
para América Latina

La Organización Panamericana de la Salud estima que la cantidad de personas con diabetes se espera que aumente a 40 millones en 2030 en América Latina, convirtiéndose en la principal causa de discapacidad en la región.

La obesidad también es un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y ciertos cánceres, según la Escuela de Salud Pública y Servicios de la Salud de la Universidad George Washington.

Pero no desesperemos analizando las estadísticas, mejor vamos a utilizarlas para convertir la conciencia en acción. Todos somos parte de la solución para enfrentar esta epidemia, desde profesionales de la salud hasta consumidores y clientes.

Podemos comenzar por transformar radicalmente nuestros esquemas y hábitos alimentarios. La preparación de alimentos debe ser nuestra prioridad clave para la prevención de enfermedades. Por ejemplo, cocinar en casa nos permite controlar lo que comemos y significa que tanto los niños como los adultos tienen más probabilidades de tener una dieta más saludable y aprender buenos hábitos que les beneficiarán en el largo plazo.

En Phillips, hemos diseñado una gama de dispositivos intuitivos y sencillos que facilitan la adopción de buenos hábitos y previenen enfermedades relacionadas con la preparación de alimentos no saludables, como nuestras freidoras con bajo contenido en grasa, máquinas de pasta para preparar pastas sin gluten, batidoras manuales y exprimidores para preparar jugos saludables y cocinas múltiples para preparar comidas sin perder todas sus vitaminas y minerales.



Todas ellas son excelentes herramientas que pueden ayudarnos a hacer comidas más sanas y deliciosas todos los días en casa. Nuestras soluciones tienen en cuenta las necesidades comunes de la cocina casera de América Latina, desde cortar y hacer jugos hasta asar y hornear. Podríamos cocinar las papas fritas de nuestros niños en la freidora Philips con hasta un 80 % menos de grasa en lugar de freírlas o sustituir los jugos embotellados por jugos caseros.

Enseñar a nuestros hijos hábitos de alimentación saludables también es particularmente importante, ya que pueden evolucionar a comportamientos de por vida a medida que crecen. ¿Qué tal si comemos más comidas juntos, por ejemplo? Las familias que con frecuencia comen juntos son más saludables y sus hijos son más propensos a comer frutas y verduras, y menos propensos a comer comida chatarra.

Sume la alimentación saludable a la ejercitación y ¡se sentirá bien para ganar el desafío del estilo de vida saludable!

Aprovechemos toda la innovación de nuestro tiempo para comprometernos con una alimentación más saludable y, con un poco de suerte, detener la ascendente tendencia de las enfermedades relacionadas con la alimentación y el estilo de vida. La prevención es la mejor manera de estar sano.

