



PROCESANDO SU DIETA

POR FINESSA RASSEL, ATC

La nutrición juega un papel clave en la recuperación. **La comida es el combustible de su cuerpo.** Pero, el tipo de comida que eliges para alimentar tu cuerpo hace una gran diferencia en su proceso de recuperación. Es posible que haya escuchado los términos: "procesado" y "ultra procesado" en referencia a los alimentos que consume, pero ¿qué significan realmente y por qué debería importarnos? Miremos.



ALIMENTOS PROCESADOS CONTRA ULTRA PROCESADOS

- **Los alimentos procesados** son alimentos cambiados de su estado natural. Esto incluye los procesos de calentamiento; congelación; el secado; o agregando azúcares, sales o incluso vitaminas y minerales. **¡No todos los alimentos procesados son malos para ti!**
- Sin embargo, **los alimentos ultra procesados** (UPF, por sus siglas en inglés) son alimentos que han sido muy alterados física, química y/o biológicamente. **Estos alimentos están relacionados** con la obesidad, las enfermedades cardíacas y el cáncer.
 - Desafortunadamente, **más de la mitad de la dieta estadounidense** promedio consiste en UPF.
 - Los ejemplos comunes de UPF incluyen: papas fritas, nuggets de pollo, salchichas, refrescos, dulces, etc.

CÓMO RECONOCER LAS UPF

Es importante saber lo que está poniendo en su cuerpo, y la mejor manera de hacerlo es saber qué buscar en una etiqueta de alimentos/lista de ingredientes. A continuación se presentan algunos consejos y trucos para identificar las UPF:

- Es probable que cualquier alimento que tenga más de 5 ingredientes sea ultra procesado.
- Si hay ingredientes enumerados que no reconoce, lo más probable es que sean conservantes, colorantes o productos químicos.
- Los alimentos con un alto contenido de grasa, azúcar y sal probablemente sean ultra procesados.
- Los alimentos que promueven un día de expiración larga probablemente tienen conservantes agregados y probablemente sean ultra procesados.



Busque ingredientes como: "jarabe de maíz con alto contenido de fructosa", "aceites hidrogenados o interesterificados", "sabor artificial", etc.

LAS BUENAS NOTICIAS

¡La investigación muestra que los cambios en los patrones dietéticos disminuyen el riesgo de enfermedades!

- ¡Trate de limitar y sustituir los UPF con alimentos de mayor valor nutricional, como frutas y verduras!

- **Consejo #1:** Trate de incluir más vegetales de hoja verde oscura y frutas de colores brillantes en su dieta.



- **Consejo #2:** ¿Sabía que las frutas congeladas son una excelente alternativa si las frutas frescas no son viables? ¡Son más rentables, más duraderos y, a menudo, retienen la mayor cantidad de nutrientes! ¡Solo evita los azúcares añadidos!



- **Consejo #3:** ¡Omita la comida rápida! Cocinar en casa lo prepara para el éxito al reducir la cantidad de alimentos ultra procesados que consume. Cuando cocina la comida, puede controlar los ingredientes. ¡Vea [este tema anterior](#) para obtener ideas de comida!



Finessa Rassel, ATC, LAT || Finessa es una entrenadora atlética certificada en Reno, NV. Creció en Missouri y asistió a la universidad en la Universidad Estatal de Truman. Obtuvo su Maestría en Entrenamiento Atlético y está cursando estudios superiores en dietética. Le gusta pasar su tiempo libre jugando al tenis, viajando y saliendo con sus amigos.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

