

# Presta atención a estas señales que te lanza tu cuerpo: algo puede estar fallando en tu dieta

hola.com/estar-bien/20220920217395/dieta-poco-saludable-signos-alerta/

Pilar Hernán

September 20, 2022



## Cansancio, dolor de cabeza, piel más seca... hay signos que nos indican que debemos cambiar nuestros hábitos alimenticios

Cuando tu dieta no es todo lo saludable que debería, tu cuerpo lo nota. Sí, pueden aparecer problemas y hay señales que puede lanzarnos el organismo para alertarnos de que algo está fallando. Le hemos preguntado al doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, cuáles son estos avisos que nos pueden indicar que tenemos que **cuidar más nuestra alimentación**, y nos las detalla a continuación:

- **Aumento de peso**, de volumen corporal y medidas y especialmente de grasa abdominal.
- **Cansancio** generalizado, falta de energías continua.
- **Dificultad para dormir** de manera profunda, roncar y apneas de sueño.
- **Digestiones muy pesadas**, muchos gases, diarrea o estreñimiento, hinchazón abdominal, dolor abdominal.
- **Piel más seca**, uñas y pelo frágiles y sin brillo.
- **Falta de aire**, dificultad para respirar, agitación frente a ejercicio leve.
- **Dolor de cabeza** frecuente, mareos.
- **Dolores articulares** y musculares continuos.
- Tener **mucha sed** a cada rato, incluso en invierno.
- Tener **mucha hambre** a cada rato y especialmente avidez por alimentos dulces o carbohidratos complejos.
- **Orinar demasiadas** veces.
- Estar muy **sensibles al calor o al frío**.
- **Cambios de humor** inesperados y sin justificación, estado de ánimo bajo continuo.
- Palpitaciones, **taquicardia**, respiración rápida y entrecortada.
- **Pérdida de memoria**, dificultad para concentrarse.
- Hinchazón de pies y manos de manera continua.
- **Dificultad en la visión**, pérdida de la audición.
- **Aftas** o heridas bucales frecuentes.
- **Adormecimiento de extremidades**, hormigueos, pérdida de la sensibilidad.
- **Lesiones musculares** y articulares muy frecuentes.

"Sobre todo, es la aparición de estos signos y síntomas de manera repentina, progresiva, que no estaban antes y sin otra causa o problema de salud justificado", incide el especialista.

### Alerta con estas señales

¿Debemos estar alerta ante la presencia de estas señales y variar nuestra alimentación en el caso en el que sea necesario? El experto confirma que así es. "Deberíamos estar alerta cuando aparecen una o varias de estas manifestaciones, que no estaban antes y que, tras consultar con un médico y descartar otros problemas de salud como causa de estos síntomas, no

hay otra explicación. Podríamos hacer una **analítica de sangre completa** del estado nutricional y podría confirmar el origen como una mala alimentación. Y entonces si deberíamos cambiarla guiados por un profesional de la Nutrición”, nos detalla.

## Errores en nuestra dieta

---

Le planteamos al doctor que, teniendo todo esto en cuenta, nos resume cuáles son los principales errores que debemos evitar en nuestra dieta. Y resume sus recomendaciones en las siguientes:

- Debemos moderar mucho o **no consumir azúcares**, sobre todo refinados e industriales.
- Evitar todo lo que sea posible los **alimentos ultraprocesados** y la comida rápida.
- Moderar o eliminar el **alcohol y las bebidas gaseosas**.
- Consumir grasas vegetales o del pescado y **moderar el consumo de grasas animales**.
- Un error es **no beber mucha agua**.
- Moderar el consumo de **harinas blancas y refinadas y carbohidratos** en general, tratando de consumir carbohidratos integrales.
- Aumentar el consumo de **verduras y frutas de todos los colores**, legumbres y frutos secos.
- Desayunar moderadamente**, comer fuerte y cenar ligero.
- No tomar fruta después de las comidas**, sino en el desayuno o entre horas.
- No suprimir las 3 comidas principales y hacer **2 snacks entre horas**.
- Desayunar, comer y cenar **muy tarde** es un gran error.
- Comer muy **cerca de la hora de dormir** es otro.

## Claves de una dieta sana

---

¿Cuáles podríamos decir que son las claves de una dieta equilibrada y saludable? Al margen de evitar los errores anteriores, el doctor recomienda tener en cuenta estas recomendaciones:

- Gran consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, lácteos desnatados o vegetales, frutos secos.
- Gran consumo de pescado, huevo y carnes blancas.
- Moderado o bajo consumo de carnes rojas, embutidos y grasas saturadas en general.
- Moderado consumo de alcohol y escoger sobre todo vino, gran consumo de agua; moderado consumo de café, té y excitantes.
- Moderado consumo de carbohidratos y que sean siempre integrales.
- Nulo o muy bajo consumo de azúcar y sal.
- Nulo consumo de alimentos ultraprocesados y comida rápida.
- Hacer ejercicio continuo, de intensidad moderada y combinando cardiovascular con fuerza.
- No dormir menos de 6 horas y, si se puede, 7 u 8 horas diarias.
- Bajísimo consumo de alimentos empanados, rebozados o fritos en general.

## Relación de la dieta con la salud

---

Lo que está claro es la gran relación que existe entre la alimentación y la salud. Una dieta sana nos puede ayudar a prevenir problemas de salud. “Nos puede ayudar muchísimo. La alimentación saludable junto con el ejercicio y la mayor relajación posible son los mejores elementos preventivos de enfermedades y **garantía de buena salud**. Las principales enfermedades que afectan a la población en el mundo y responsables de la mayor morbilidad y mortalidad como son el cáncer, los infartos de corazón, ictus, enfermedades pulmonares y enfermedades infecciosas, en general, se pueden prevenir con una alimentación sana y hábitos saludables, al igual que una alimentación sana mantiene nuestro sistema inmunitario funcionando perfectamente y nos previene de muchas enfermedades, además de que contrarresta el efecto deletéreo que produce la agresión que recibe nuestro cuerpo por la contaminación, estrés, aditivos alimentarios, bacterias, hongos, virus, químicos tóxicos, etc”, concluye el especialista.