**3 pasos que podrían impulsar una alimentación más saludable.**

Haga que los alimentos nutritivos sean convenientes, atractivos y normales, sugirió estudio

Traducido del inglés: jueves, 7 de mayo, 2015

JUEVES 7 de mayo de 2015 (HealthDay News) -- Para tener éxito en el juego de la dieta, un nuevo estudio sugiere que una actitud "CAN" (positiva) podría ser más útil que depender de la fuerza de voluntad o la educación.

Tras revisar más de 100 estudios, los investigadores de la Universidad Cornell encontraron que hay tres cosas que ayudan a la gente a elegir alimentos más saludables. La comida debe ser conveniente (C), atractiva (A) y normal (N), o CAN.

La investigación, publicada en la edición de mayo de *Psychology and Marketing*, sugiere que el acercamiento "CAN" es más efectivo que decirle las personas lo que no pueden comer o pedirles que dependan de su fuerza de voluntad para resistirse a los alimentos tentadores, dijeron los autores del estudio.

"La fuerza de voluntad funciona para algunos, pero son solamente el 5 al 10 por ciento de la población", dijo el investigador principal Brian Wansink, director del Laboratorio de Alimentos y Marcas de Cornell. "Cerca del 95 por ciento de las dietas falla".

Una persona típica toma arriba de 200 decisiones relacionadas con la comida al día, de acuerdo con el estudio. Eso quiere decir que la mayoría de las decisiones sobre la comida son rápidas e instintivas.

La mayoría de la gente no tiene tiempo para sentarse y analizar lo que están comiendo o si están o no satisfechos. En lugar de eso, la gente necesita reorganizar su ambiente para que trabaje para ellos, dijo Wansink.

El acercamiento "CAN" organiza el ambiente para ayudar a las personas a ser más exitosas al escoger opciones más saludables de alimentación, dijo.

Penny Kris-Etherton, una dietista certificada y profesora de nutrición en la Universidad Penn State, está de acuerdo. "Desde una perspectiva práctica, la recomendación para hacer que los alimentos saludables sean más fáciles de elegir y consumir es adecuada", dijo. "Esto es lo que necesitamos hacer para hacer que la alimentación saludable sea sencilla y la elección automática, para que sea difícil comer algo n saludable".

¿Cómo pones en práctica los principios de CAN? Primero, haga que los alimentos nutritivos sean convenientes. En el hogar, por ejemplo, Wansink sugirió colocar un tazón con fruta a menos de dos pies de distancia de dónde camina la gente. Y tener al menos dos opciones disponibles, manzanas y bananas, por ejemplo.

Los investigadores también sugirieron mantener el tazón de fruta cerca de las llaves del automóvil. De esta manera, usted podría recordar agarrar una manzana u otra fruta mientras se dirige a la puerta. Más tarde, usted tendrá una opción saludable y conveniente si le da hambre mientras está afuera.

Además de ser más conveniente, el tazón de fruta es también una opción más atractiva comparada con tener fruta en el cajón más bajo del refrigerador, dónde está fuera de la vista y fuera de la mente. Los investigadores dijeron que hacer las opciones de alimentación atractivas puede tener que ver con cómo se ve la comida. También podría referirse a otro factor. Por ejemplo, el precio podría hacer que cierta comida sea más atractiva.

Hacer que las opciones saludables sean fácilmente accesibles y siempre presentes también ayuda a hacerlas más normales, de acuerdo al estudio. Y, conforme la comida se vuelve más normal y accesible, podría convertirse en una opción potencialmente más popular. Cuando elegir una manzana es conveniente y normal, la gente puede sentirse inclinada a elegir una manzana sobre una galleta menos accesible, sugirió el estudio.

Influenciar cuales comportamientos son considerados normales y populares es una forma fácil, rápida y productiva de cambiar el comportamiento del consumidor, de acuerdo con los autores del estudio.

El acercamiento "CAN" también ha sido exitoso en escuelas. Wansink mostró en estudios previos que algo tan sencillo cómo colocar leche regular, en lugar de leche con chocolate, en la parte frontal de los refrigeradores (conveniente), en una botella bien hecha (atractiva) y darle al menos la mitad del espacio en el refrigerador (normal) incrementó el consumo de leche regular en los estudiantes de 30 a 60 por ciento.

Al hacer ciertos alimentos más normales, Wansink dijo que los consumidores necesitan cambiar la idea de que solo las frutas y los vegetales frescos son saludables.

"La gente se ha convencido a sí misma de manera equivocada de que las frutas y los vegetales deben de ser frescos", dijo. "Los enlatados y congelados tienen los mismos nutrientes, sino es que más".

Y los enlatados y congelados pueden ser más convenientes. Sugirió que si de todos modos prefiere lo fresco, elija los productos picados y preenvasados.

¿En cuánto a esas opciones de alimentos menos saludables? El acercamiento CAN funciona al revés con esos. Hágalos menos convenientes, menos atractivos y menos normales, dijo.

En la casa Wansink, por ejemplo, los refrigerios menos nutritivos se guardan en el cuarto de lavado.

"La mayoría de los hogares estadounidenses tienen refrigerios en cuatro o cinco estantes de la despensa en la cocina", explicó Wansink. "Guardamos nuestros refrigerios menos saludables en el cuarto de lavado y la mayoría de estos probablemente ya están caducos".

*Artículo por HealthDay, traducido por Hola Doctor*

FUENTES: Brian Wansink, Ph.D., director, Laboratorio de Alimentos y Marcas de Cornell, Ithaca, N.Y.; Penny M. Kris-Etherton, Ph.D., R.D., profesora de nutrición, Universidad Penn State, Universidad Park, Penn.; mayo 2015, Psychology and Marketing

HealthDay