









Consejos para una Alimentación sana



-  Comer sano implica ingerir los nutrientes necesarios para el organismo de una forma balanceada, sin excesos ni déficits. Es decir, no implica hacer dieta, sólo comer saludablemente.
-  Para empezar, elimine el consumo extra de azúcar, una dieta balanceada no lo necesita. Disminuya progresivamente la cantidad utilizada, si le es muy difícil puede usar edulcorantes.
-  Evite el consumo de bebidas azucaradas, prefiera jugos naturales o agua.
-  Reduzca el consumo de carnes rojas a dos veces por semana, aumente la ingesta de legumbres (2 veces por semana), pescados (prefiera salmón, jurel, atún o sardina) dos veces a la semana, y carnes blancas dos veces a la semana (pavo, pollo). Reduzca al mínimo la ingesta de carne de cerdo y cordero.
-  Coma a intervalos regulares, no dejando más de 6 horas de ayuno. Complemente las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo, once o cena) con colaciones saludables.
-  Las colaciones saludables pueden ser: un lácteo (yogurt o leche), una barra de cereal, cereales sin azúcar, frutas (1 grande o dos chicas) o frutos secos no salados ni confitados (almendras, maní, nueces, etc.).
-  Lea siempre las etiquetas con la información nutricional de los productos que consume, le ayudarán a tomar conciencia de las calorías en exceso que ingiere, ¡una fruta grande como una manzana aporta aproximadamente 50 calorías!
-  Aumente el consumo de agua, frutas o verduras, una persona sana requiere de al menos 2 litros de agua (5 vasos grandes) y 5 porciones de frutas o verduras al día.