

Tips de ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación es la base para mantener una buena salud, mantener una dieta balanceada puede ayudarnos incluso también a tener una vida más saludable.

EVITA SALTEAR COMIDAS

AL SALTARNOS UNA COMIDA, EN LA SIGUIENTE TENDREMOS MÁS HAMBRE Y ANSIEDAD. RESPETA LAS COMIDAS DURANTE TODO EL DÍA Y EVITA LOS AYUNOS PROLONGADOS PARA NO CAER EN LOS EXCESOS EN LOS PRÓXIMOS PLATOS.

COME FRUTAS Y VERDURAS

POR SU CONTENIDO DE FIBRA DIETÉTICA, TANTO LAS FRUTAS COMO LAS VERDURAS, NOS AYUDAN A SENTIRNOS SATISFECHOS AL COMER, ADICIONALMENTE, NOS AYUDAN A MANTENER LA SENSACIÓN DE SACIEDAD POR MÁS TIEMPO, EVITANDO CON ELLO QUE COMAMOS ENTRE HORAS CUALQUIER COSA QUE ENCONTREMOS. INCORPORALAS EN LA MESA COMO GUARNICIÓN O EN FORMA DE ENTRADA.

TOMA MUCHA AGUA

BEBER AGUA AYUDA A LLEVAR LOS NUTRIENTES A LAS CÉLULAS, LUBRICAR LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y FACILITAR LOS PROCESOS DIGESTIVOS. UNA BUENA MANERA DE INCORPORAR AGUA ES SABORIZARLA CON RODAJAS DE FRUTAS O INCORPORARLA EN UN LICUADO, SIEMPRE EVITANDO AGREGAR MUCHA AZÚCAR.

MENOS PROCESADOS

TODO ALIMENTO TIENDE A TENER UN MEJOR VALOR NUTRICIONAL CUANTO MÁS CERCA SE ENCUENTRE EN SU ESTADO NATURAL, ES DECIR CUANDO ESTÁ MENOS PROCESADO, ADEMÁS UNOS DE SUS BENEFICIOS ES QUE VAS A ESTAR CONSUMIENDO MENOS GRASAS, AZÚCAR Y SAL.

EJERCÍTATE

DURANTE LA LAS ÉPOCAS DE FESTEJOS, MUCHAS VECES DEJAMOS DE HACER EJERCICIO. CON TAN SOLO 30 MINUTOS DE UNA CAMINATA DIARIA PUEDES MEJORAR TU ESTADO GENERAL DE SALUD.