



## Alimentación saludable

Olvida la palabra dieta y preocuparte de llevar hábitos saludables de alimentación como estilo de vida. En palabras simples, come sano la mayoría del tiempo sin dejar de lado lo que te gusta.

### ¿CÓMO EMPEZAR A ALIMENTARTE SANO?

Estos son los pilares de una alimentación saludable:

#### 1. Respetar horarios de alimentación.

Siempre debes tomar desayuno, almorzar y cenar. Además de la colación de media mañana, media tarde (hora del té) y la nocturna en caso de un largo horario.

#### 2. Incluir una fuente proteica en cada comida.

Las proteínas deben ser distribuidas en las tres comidas principales e, idealmente, también en las colaciones.

#### 3. Busca el equilibrio en las distintas alternativas.

Ya sea en los hidratos de carbono, fuentes de ácidos grasos o fuentes proteicas, en esta última: intenta consumir pescado 3 veces a la semana.

#### 4. Consumir gran cantidad de verduras.

Idealmente debes consumir verduras frescas o de estación de diversas texturas y colores.

#### 5. Dales prioridad a los carbohidratos integrales.

Todo lo que sea granos enteros altos en fibra, o bien, a aquellos de bajo índice glicémico son buenos para ti.

#### 6. Limitar el consumo de azúcar.

Deja de lado lo dulce, el alcohol y alimentos ultra-procesados.

#### 7. Consumes lácteos .

Busca las alternativas bajas en grasa y sin azúcar añadida.

#### 8. Adecuar la alimentación .

Tus gustos, estilo de vida y presupuestos son importantes.

Por lo tanto, debes tener en cuenta que estos puntos son recomendaciones generales. Te esperamos en Nuclinic, si deseas un tratamiento a tu medida.

**Dra. Magdalena Farías**  
Nutrióloga Nuclinic