



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