



Los 10 mejores consejos para la nutrición y el control de peso

1

Come un desayuno sin azúcar.

El mejor desayuno es un carbohidrato complejo (integral) con una proteína.

2

Come grasas que promueven la salud todos los días.

Estas grasas "buenas" son insaturadas y provienen de las plantas (aceite de oliva, aguacate, aceites vegetales, nueces). Reduce el consumo de grasas saturadas, que provienen de alimentos de origen animal (lácteos y carne). Elige las carnes y lácteos más magros y sustituye las grasas insaturadas. Por ejemplo: unta el aguacate en un sándwich en lugar de mayonesa y queso.

3

Elimina las grasas trans.

Las grasas trans provienen de los alimentos fritos y de muchos alimentos horneados comercialmente, como magdalenas, galletas, galletas saladas, panes, etc. Lee las etiquetas nutricionales. Si dice "aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado" en los ingredientes, tiene grasas trans.

4

Minimiza los azúcares añadidos.

Los refrescos y los jugos de frutas son dulces líquidos. La mayoría de las barras energéticas son barras de caramelo con un nombre diferente. En la lista de ingredientes, busca y evita el jarabe de maíz con alto contenido en fructosa y otros azúcares agregados.

5

Come fresco.

Come al menos 5 porciones de frutas y verduras frescas todos los días. Las frutas y verduras son excelentes botanas durante todo el día.

6

Cocina en casa o encuentra restaurantes saludables de comida para llevar.

Te ayuda a ahorrar dinero y pasar tiempo con familiares y amigos. Usa tu creatividad. Baja la velocidad y saborea tu comida. Disfrutarás mucho más de la comida y la experiencia.

7

Conoce lo que hay en tu comida.

Lee el cuadro de información nutricional y la lista de ingredientes en las etiquetas. Mira la información nutricional en los menús de restaurantes en línea antes de ir.

8

Encuentra los alimentos más frescos.

Compra en la periferia del supermercado los alimentos más frescos.

9

Bebe suficiente agua para que tu orina sea clara o pálida.

10

Piensa con anticipación y ¡prepárate!

Pregúntate cada noche y cada semana: "¿Dónde voy a obtener deliciosos alimentos frescos y saludables durante todo el día ocupado de mañana (todas las comidas y botanas) y durante toda esta semana ocupada?"