



TIPS:

Tratemos de elegir lo mejor de cada grupo alimenticio.

La mejor manera de darle a tu cuerpo la nutrición balanceada que necesita es comiendo una amplia variedad de comidas nutritivas. Solo recuerda mantenerte dentro de tu límite calórico diario.

EVITA COMER COMIDAS RAPIDAS O CHATARRA

Es importante siempre ser inteligente en cuanto a la elección de tus alimentos y tener en mente las porciones adecuadas- en el super, trabajo, en tu restaurant favorito, o haciendo los mandados. Intenta los siguientes tips:

- Planea tu super por adelantado y compra alimentos nutritivos y snacks saludables para la semana.
- Para tu colación de media mañana, puedes comer un sándwich con pan de granos enteros y elige leche baja en grasa/sin grasa, agua, u otras bebidas sin azúcar.
- En el restaurant, de preferencia elige platillos cocinados al vapor, asados, o a la parrilla en lugar de fritos o con mucho aceite.
- En viajes largos o si vas a estar fuera de casa por mucho tiempo, lleva contigo fruta fresca, vegetales crudos, palitos de queso en tira, o una pequeña porción de nueces/almendras sin sal para evitar el impulso de comer otro tipo de snacks menos nutritivos.

Reduce el consumo de sodio (sal), incrementa tu consumo de potasio. Estudios demuestran que el comer menos de 2,300 miligramos de sodio (1 cucharadita de sal) al día puede reducir el riesgo de padecer hipertensión. La mayoría del sodio que consumimos día a día viene de productos procesados, no del uso del salero. De igual manera, es importante consumir alimentos altos en potasio, los cuales contrarrestan los efectos del sodio en la presión arterial.

Recuerda mantenerte activo al menos 30 minutos al día con alguna actividad aeróbica extra a tu rutina diaria.

Si vas a beber alcohol, hazlo responsablemente y con moderación. Un consumo moderado de alcohol es de 1 trago al día para mujeres y 2 para hombres. Para propósitos prácticos, 1 trago equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1½ onzas de licores con 80 calorías (whiskey, tequila, vodka). Recuerda que una bebida alcohólica puede ser baja en calorías, pero también es baja en su valor nutricional.

