



Consejos

Página 1

ALIMENTACIÓN saludable

- **Desayuno.** Es una comida importante del día, para reponer calorías y nutrientes al despertar. Sin ésta, la disminución de azúcar en sangre y otras alteraciones del metabolismo provocarán decaimiento, dolores de cabeza, malestar general, irritabilidad y disminución de la energía.
- **Planifique las comidas.** Antes de ir a comprar los alimentos, para llevar adelante una alimentación completa, saludable y divertida, que genere gratificación cada día.
- **Arme su plato.** Elija una porción de proteínas (carne, pollo, pescado, queso o huevo), una porción de vegetales (crudos y/o cocidos), una porción pequeña de carbohidratos (papa, cereales, legumbres) y una fruta.
- **Consuma carbohidratos complejos.** Que se encuentran en los cereales comunes e integrales, pastas, arroz, pan, legumbres, vegetales. El organismo los utiliza en forma lenta, por lo que representa una fuente prolongada de energía.
- **Consuma carnes sin grasa.** Las carnes rojas y de aves contienen grasas saturadas y son fuente importante de colesterol, por lo cual no deberían consumirse a diario. Los pescados son más recomendables, su contenido en grasas saturadas y colesterol es muy bajo y aportan ácidos grasos Omega 3, muy importante para la salud cardiovascular.
- **Disminuya el consumo de sal.** La sal común se encuentra incorporada en cantidad suficiente en los alimentos de forma natural. Disminuir el exceso de sodio previene hipertensión arterial, retención de líquido, alteraciones renales, entre otras. Existen numerosos reemplazos para la sal: especias, aromatizantes, saborizantes.





Consejos

Página 2

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Evite el agregado de azúcar.** Es un hidrato de carbono simple, eleva muy rápidamente los niveles de glucosa en la sangre. Procure consumir moderadamente golosinas, pastelería y bebidas azucaradas (gaseosas).
- **Elija alimentos descremados, aun cuando no esté a dieta.** En ellos, se disminuye la cantidad de grasas totales y grasas saturadas, nocivas para la salud, conservando su contenido en proteínas y calcio.
- **Seleccione los aceites más sanos.** Como el aceite de oliva y canola, por su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, los cuales favorecen la disminución del colesterol malo y aumentan el bueno.
- **Aumente el consumo de fibras.** Es beneficioso para nuestro organismo porque facilita el tránsito intestinal, disminuye la posibilidad de padecer enfermedades de intestino, la absorción del colesterol total y el colesterol malo. Puede encontrarlas en papas y batatas (con cáscara), choclo, arroz y harinas integrales.
- **Beba dos litros de agua.** Eso contribuye a una buena hidratación, facilitando la filtración renal, favoreciendo la eliminación de toxinas del organismo. No esperar a tener sed. Distribuya la ingesta a lo largo del día.
- **Coma lentamente.** La velocidad a la cual se ingieren los alimentos, es importante. La sensación de saciedad se experimenta unos veinte minutos después de haber ingerido el primer bocado. Dé tiempo a que sus centros cerebrales registren que ha comido lo suficiente.

