Fotografía de inventario. Pose por modelo.

CÓMO IMPLEMENTAR UNA... ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ZUPREME 2

La alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos nutritivos que le brindan al cuerpo los nutrientes esenciales que necesita para funcionar correctamente y gozar de buena salud. Implica tomar decisiones informadas sobre lo que come y bebe, enfocándose en el equilibrio, la moderación y la variedad.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la alimentación saludable hace lo siguiente:

- Aumenta los niveles de energía.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Puede reducir el riesgo de tener afecciones médicas a largo plazo.
- Promueve un mejor sueño.
- Mejora la calidad de vida en general.

Existen 5 componentes clave de la alimentación saludable:

Alimentos ricos en nutrientes

Elija alimentos ricos en vitaminas*, minerales y otros compuestos beneficiosos.

Control de las porciones

Coma porciones adecuadas para evitar comer de más. En el folleto **"Control de las Porciones"**, hay más información acerca del control de las porciones.

Limite los alimentos procesados

Reduzca la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas no saludables y exceso de sodio (sal). Estos alimentos generalmente vienen envasados.

Hidratación

Tome mucha agua durante el día. Esto aporta muchos beneficios, incluida la estimulación metabólica, una mejor toma de decisiones y menos hambre. Lea más al respecto en el folleto **"Hidratación"**.

Alimentación equilibrada

Asegúrese de alimentar su cuerpo con porciones adecuadas de todos los grupos principales de alimentos. Aprenda más acerca de esto en el folleto **"Macros y Planificación de Comidas"**.

*Las vitaminas son micronutrientes fundamentales que nuestros cuerpos necesitan en pequeñas cantidades para un funcionamiento, un crecimiento y una salud general adecuados. Algunas vitaminas pueden almacenarse en el cuerpo, mientras que otras no y deben reponerse con regularidad a través de los alimentos. Las frutas y verduras, los cereales integrales, las proteínas magras, los lácteos y los frutos secos o las semillas tienen un alto contenido de vitaminas.

A continuación, se brindan algunos consejos para lograr una alimentación saludable:

1 Aproveche la diversidad

- Coma una amplia variedad de frutas y verduras de diferentes colores. Intente comer al menos 5 raciones por día.

2 Elija cereales integrales

- Busque “cereales integrales” como el primer ingrediente en las etiquetas.
- Elija panes integrales, arroz integral, quinoa y avenas. Estas opciones harán que esté satisfecho(a) por más tiempo.

3 Priorice las proteínas magras

- Incluyen pescado, carne blanca, legumbres, frutos secos y semillas. Intente limitar el consumo de carne roja.
- Considere fuentes proteicas vegetales como el tofu y el tempe.

4 Incluya grasas saludables

- Utilice aceite de oliva, aguacates, frutos secos y pescados azules.
- Limite las grasas saturadas y trans.

5 Practique la alimentación consciente

- Preste atención a las señales de hambre y saciedad.
- Coma lentamente y beba agua o bebidas sin azúcar con sus comidas.

6 Prepare comidas

- Planifique y prepare sus comidas, y evite salteárselas.
- Encuentre alternativas nutritivas a sus placeres favoritos.

7 Horario de las comidas

- Para controlar de mejor manera el nivel de azúcar en la sangre, coma en horarios habituales.
- Espere, al menos, 2 o 3 horas después de cada comida antes de volver a comer para que el azúcar en la sangre pueda bajar a un nivel adecuado.

8 Empiece de a poco y sea constante

- Empiece con cambios pequeños, pero sostenibles; es más probable que logre sus objetivos si estos son realistas.
- Considere utilizar un diario de comidas para hacer un seguimiento de sus hábitos de alimentación. Consulte el folleto “**Diarios de Comidas**” para obtener más información.
- Sea paciente y constante: crear un hábito lleva tiempo. Si tiene pensamientos negativos, trate de no ser muy duro(a) consigo mismo(a). Háblese como le hablaría a un(a) amigo(a), con delicadeza y apoyo.

Recuerde que una alimentación saludable no implica imponer limitaciones estrictas ni restringir todo el tiempo los alimentos que disfruta. La moderación es clave para el éxito.

Hable con un miembro del Equipo del Ensayo ZUPREME 2 en su próxima visita del ensayo si tiene alguna duda acerca de la alimentación saludable.