



## Vida saludable

# Aprenda a comer sanamente

Descubre cómo llevar una dieta equilibrada y saludable con estos sencillos y prácticos consejos.

**M**antener una alimentación saludable es esencial para gozar de una buena salud y prevenir enfermedades. Sin embargo, en medio del ritmo de vida moderno, puede resultar un desafío hacer elecciones alimenticias correctas. A continuación, te presentamos cinco consejos clave que te ayudarán a llevar una dieta equilibrada y saludable de manera sencilla y efectiva.

### 1. Incluye una Variedad de Alimentos en tu Dieta

Para asegurarte de obtener todos los nutrientes necesarios, es fundamental consumir una amplia variedad de alimentos. Opta por una dieta que incluya frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y lácteos bajos en grasa. Cada grupo alimenticio aporta diferentes nutrientes esenciales que contribuyen al buen funcionamiento de tu organismo.

### 2. Controla las Porciones

Incluso los alimentos saludables pueden contribuir al aumento de peso si se consumen en exceso. Aprender a controlar las porciones es clave para mantener un peso saludable. Utiliza platos más pequeños, presta atención a las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo y evita comer porciones grandes de una sola vez. Comer despacio también ayuda a que te sientas lleno con menos cantidad de comida.

### 3. Limita el Consumo de Azúcares y Grasas Saturadas

El exceso de azúcares y grasas saturadas puede conducir a problemas de salud como la obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas. Trata de reducir el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, como refrescos, dulces y pasteles. Opta por grasas saludables presentes en alimentos como el aguacate, nueces, semillas y pescados ricos en omega-3, y evita las grasas trans y saturadas presentes en frituras y productos procesados.

### 4. Hidrátate Adecuadamente

El agua es esencial para casi todas las funciones del cuerpo humano. Mantenerse bien hidratado ayuda a regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y eliminar desechos. Bebe al menos 8 vasos de agua al día y limita las bebidas azucaradas y con cafeína. Una buena forma de asegurarte de consumir suficiente agua es llevar una botella contigo y beber regularmente a lo largo del día.

### 5. Planifica tus Comidas y Evita los Ultra-Procesados

La planificación de comidas puede ayudarte a hacer elecciones más saludables y evitar la tentación de recurrir a alimentos ultra-procesados y poco saludables.