

Cada vez que comes, es una oportunidad de nutrir a tu cuerpo



Comer de manera saludable te ayudará a:

Aumentar los niveles de energía.

Actualmente, muchas personas se quejan de bajos niveles de energía y fatiga crónica. Una razón para los bajos niveles de energía es la mala nutrición. Si a menudo se siente cansado y somnoliento, independientemente de cuánto tiempo haya dormido, intente cambiar a alimentos saludables. Esto lo ayudará a aumentar su nivel de energía y sentirse mejor.

Piel limpia.

Cambiar a alimentos saludables mejorará la condición de su piel y la ayudará a limpiarse. Introducir alimentos saludables en la dieta ayudará a mejorar el color de la piel y creará un brillo natural y saludable.

Cuerpo tonificado.

Por supuesto, la apariencia de su cuerpo depende de los tipos de entrenamiento y su regularidad, pero la dieta también juega un papel muy importante. Comer la cantidad adecuada de grasas, proteínas y carbohidratos saludables puede desempeñar un papel aún más importante que la forma en que hace ejercicio.

Mejora del sistema inmune.

Una persona bien alimentada siempre está mejor protegida contra virus y bacterias patógenas que alguien que no sigue un estilo de vida saludable. Esto es súper importante, ya que las vitaminas, minerales y grasas saludables (como el omega 3), se obtienen de los alimentos que ingerimos. Si no cuidamos lo que comemos, nuestros niveles de vitaminas y minerales se irán al traste.

Crear hábitos.

Comenzarás a hacer cosas en las que ni siquiera habías pensado antes. Cuanto más fuerte y más entrenado te vuelvas, más oportunidades se te abrirán. La historia conoce a personas que pasaron la mitad de sus vidas en el sofá y luego corrieron un maratón. Te convertirás en un modelo a seguir entre amigos.

Mejora la salud del corazón.

Los estudios demuestran que prevenir el desarrollo de enfermedades del corazón es bastante efectivo y recomiendan incluir granos enteros, verduras, frutas y reducir la ingesta de azúcar, sal y grasas saturadas.

Longevidad.

Si desea vivir una vida larga, debe tener en cuenta que la dieta puede tener un fuerte impacto en la duración y la calidad de vida. Una dieta saludable aumenta sus posibilidades de mejorar su salud y vivir una vida larga.

Salud del cerebro.

Con una alimentación adecuada, todos los nutrientes necesarios ingresan al cerebro, lo que a su vez ayudará a proteger las células cerebrales de la destrucción. Al final, no solo te protegerás de enfermedades como el Alzheimer, sino también de la vejez prematura. Las verduras y frutas oscuras, como las espinacas, el repollo, el brócoli, las pasas, los arándanos, las ciruelas pasas, las cerezas y las frambuesas, son útiles para la salud del cerebro. Las nueces y las almendras son fuentes de vitamina E, que es muy beneficiosa para el cerebro.

La fuerza de los huesos y dientes.

Los alimentos ricos en calcio como el queso, el yogur, la leche, las verduras de color verde oscuro, los jugos de frutas y los cereales pueden ayudar a prevenir el daño óseo asociado con la osteoporosis. Estos alimentos contienen mucho calcio, lo que ayudará a preservar los huesos. Recuerda que las mujeres son más propensas a sufrir de huesos débiles, sé precavida.

No se trata de hacer dieta, sino de alimentarnos de manera equilibrada. Consulta esta guía para crear un menú saludable y equilibrado.

Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir.

Guía para la confección de un menú saludable:

Raciones y frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos que se deben incluir en tu menú:

Alimento	Raciones	Tamaño medio por ración
Lacteos y derivados (desnatados)	2-4 / día	Leche 220-250 ml Yogur 125 g Cuajada 125 g Queso fresco 30-40 g Otros quesos 15-30 g
Alimentos proteicos: carnes, pescados, huevos	2 / día	Carnes 100-125 g Pescados 125-150 g Huevos 1 (60 g)
Cereales (integrales)	4-6 / día	Pan 30-40 g Cereales desayuno 30-40 g Arroz 100-150 g cocinado Pasta 100-150 g cocinada Patata 150-200 g cocinada
Legumbres	2 / semana	Lentejas, garbanzos, etc 100-150 g cocinada
Frutas	2-3 / día	Pieza de tamaño mediano 150-200 g Un vaso de zumo 150 ml
Verduras y hortalizas	3-4 / día	150-200 g en crudo
Aceite de oliva	3-5 / día	15 ml (una cs)
Agua de Bebida	3-8 / día	Un vaso de agua 250 ml
Frutos secos	3-7 / semana	Un puñado 20-30 g
Embutidos y carnes grasas Dulces y refrescos Mantequilla y bollería	Ocasional y moderado	
Cervezas y vino	Ocasional y moderado	Vino 100 ml Cerveza 200 ml
Actividad física diaria	30 min.	

Soy Saludable, Soy FISSEP

