

# CÓMO IMPLEMENTAR UNA... ALIMENTACIÓN SALUDABLE



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.

## Alimentos ricos en nutrientes

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

## 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”.

## 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.

## Existen 5 componentes clave de la alimentación saludable

### 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”.

### 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.

\*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 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 el Equipo del Ensayo ZUPREME en su próxima visita del ensayo si tiene alguna duda acerca de la alimentación saludable.**

