



5 HÁBITOS NUTRICIONALES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Hoy en día tenemos mucha información disponible por medios de comunicación acerca de nutrición, alimentos, ejercicios y vida. Por lo tanto, tenemos que saber escoger qué información es veraz y, lo mejor, ir adaptándola a nuestros hábitos para tener una vida saludable. A continuación podemos enumerar 5 hábitos nutricionales fáciles de incluir en una rutina diaria para una vida saludable.

1) Una alimentación sana y equilibrada

Esta alimentación es aquella que mediante el consumo de alimentos variados y en cantidades adecuadas obtienes los nutrientes necesarios para contribuir a sentirte bien y tener energía. Podemos mencionar los carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas. Recuerda que siempre puedes consultar con un especialista qué cantidades necesitas de cada uno.

2) Consumir fibra diariamente

La **fibra vegetal**, la recomendada, se encuentra en frutas, vegetales y granos integrales. Esta aporta volumen a las heces y nos ayuda a sentir llenura más rápido. Por lo tanto, ayuda con la digestión, el estreñimiento y puede contribuir a controlar el peso y previene enfermedades crónicas como el cáncer de colon, diabetes y obesidad. Se aconseja consumir de 25 a 30 gramos de fibra al día. También complementos como psyllium plántago, linaza o avena molida te pueden ayudar a llegar al requerimiento diario.

3) Tomar agua

¿Cuánta agua necesitas al día? Probablemente has escuchado los 8 vasos de agua al día, lo que es muy fácil de recordar y muy cerca de la realidad. Según la Mayo Clinic en promedio un hombre necesita 3.7 litros de agua al día y 2.7 litros, las mujeres. Esto siempre puede variar dependiendo de tu actividad física, salud en general, clima y otros. Así que puedes pensar en hidratarte por medio de agua pura, aguas saborizadas, sopas, vegetales, frutas, leche, jugos, licuados, café, té. Estás bien hidratado cuando no sientes sed y la orina es incolora o un amarillo claro.

4) Moderar el consumo de alcohol

El consumo de alcohol siempre tiene que ser con moderación. En un día lo más que se recomienda para un adulto hombre son dos copas de vino o dos cervezas y para una mujer, una copa de vino o una cerveza.

5) Cinco tiempos de comida al día

Esto consiste en realizar tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos refacciones. Con esto logramos mantener un nivel estable de energía, prevenir enfermedades como la gastritis, disminuye la ansiedad por los alimentos y varios estudios demuestran que ayuda a controlar el peso y acelera el metabolismo.

Con el apoyo de: *Laura Monterroso de Flores, Nutricionista. Correo: lauramonterroso@gmail.com*

