

Uno de los mayores propósitos al comenzar el año es perder peso comiendo saludable o haciendo ejercicio, inclusive haciendo las dos cosas. Comer saludable no tiene por qué costar un ojo de la cara o convertirse en algo difícil. Hoy, vamos a hablar de cómo incorporar comidas saludables en su rutina diaria.

Uno de los mayores pasos para empezar a incluir un estilo de vida saludable es no pensar acerca de los alimentos que no debe de comer, es mejor pensar en todos los alimentos nuevos que puede introducir a su vida. También, es más fácil cuando se hacen cambios pequeños y realísticos.

El primer cambio que puede hacer es empezar a consumir granos que sean enteros- integrales-. Los granos integrales son alimentos que contienen granos enteros de maíz, el cual tiene un gran contenido de fibra. Granos refinados han sido molidos lo cual hace que se remueva el germen de trigo. Ejemplos de granos enteros incluye harina de trigo integral, trigo fragmentado, avena y arroz integral. Limite los postres y bocaditos como pasteles, galletas y hojaldres.

Otra opción puede ser cambiar sus opciones de lácteos bajos en grasa a lácteos libre de grasa (fat-free). Cambiando esto puede ayudar a bajar las grasas saturadas. Comer alimentos altos en grasas saturadas aumenta el nivel del colesterol “malo” en su sangre, el cual aumenta el riesgo de enfermedades de corazón y derrame cerebral.

- Si regularmente toma leche entera o del 2% cambie gradualmente a baja en grasa (skim).
- Haga salsas para frutas o vegetales con yogurt natural.
- Use quesos que son reducidos o bajos en grasa.

Una tercera opción de comer saludable es enfocándose en que la mitad del plato que se sirve sean frutas y verduras. La cantidad de fruta y de verdura que puede consumir podría variar dependiendo de la edad, sexo y el nivel de actividad física que haga cada persona. Cuando incorpore frutas y verduras a su rutina diaria piense acerca de la variedad que puede consumir. Piense en bananas, manzanas, naranjas, uvas, melón, patilla, cuando están en temporada estas son más frescas y baratas. Piense en las diferentes formas de preparación de los vegetales crudos, al vapor, asados o en ensalada.

Aquí hay algunos consejos para construir un estilo de vida saludable y mantenerlo durante toda la vida.

- Encuentre su estilo de alimentación saludable: coma con regularidad alimentos saludables.
- Varíe el consumo de proteína: incluya frijoles, guisantes, frutos frescos, carnes sin grasa.
- Beba y coma alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos.

La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora, en el futuro y bajar esas libras de más. ¡Convierta esos pequeños cambios en victorias!

Para mantener un estilo de vida saludable y poderlos mantener por el resto de su vida es importante que haga cambios pequeños en lo que come y bebe; algunas veces hay cosas que toman más tiempo de lo que pensábamos, ¡no se rinda!; elija una actividad que le guste para mantenerse activo; participe activamente con amigos y familiares que tienen la misma meta de comer saludable; y celebre cada victoria. Cada vez que construya hábitos saludables dese una recompensa, ¡se lo ha ganado!