

### TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

- Come regularmente. Trata de mantener horarios y disciplina en tus comidas ya que ayuda a tener un mejor control de tu glucosa en sangre.
- Consume agua durante el día. Mantener una hidratación es clave para tu desempeño en las diferentes actividades que realizas, trata de consumir alrededor de 6-8 vasos de agua al día.
- Realiza ejercicio regularmente. Además de que te ayuda a tener más energía también te ayudará a mantener un peso saludable.
- Procura incluir frutas y verduras en tu alimentación diaria. Trata de consumir alrededor de 5 porciones de frutas y verduras, pueden ser crudas, al vapor en ensaladas, etc.
- Incluye alimentos con buen contenido de fibra. Esto puede ayudar a regular tu tránsito intestinal, prevenir enfermedades del colon y a disminuir la absorción de grasas. Prefiere cereales, panes y galletas integrales e incluye una porción de leguminosas en tu alimentación (frijol, lenteja, garbanzo, etc.) así como un puño chico de semillas o nueces.
- Evita un gran consumo de grasas saturadas. Alimentos ricos en grasas pueden dañar tu hígado, incrementar tu colesterol y aumentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Procura que el consumo de carnes rojas, embutidos, vísceras, crema, mantequilla, mariscos, entre otros sea bajo.
- Modera el consumo de los aderezos y salsas cremosas. Una gran parte de los aderezos están hechos a base de crema lo cual aporta grasa saturada, prefiere vinagretas caseras a base de aceite de oliva, vinagre, especias y hierbas.
- Trata de incluir pescado dos veces a la semana como mínimo. El pescado aporta ácidos omega 3 y 6 que son esenciales para el organismo. Incluye 2 porciones a la semana y una de estas porciones procura que sea pescado de agua fría (arenque, trucha, atún, salmón, sardinas, etc.)
- ¡Se vale usar aceite! El cuerpo necesita grasa para poder funcionar, sólo hay que cuidar la cantidad y el tipo. Para cocinar tus alimentos prefiere métodos como horneado, a la parrilla, al vapor, estofados o guisados, y evita los fritos, capeados y rebozados.
- Cuida el tamaño de tus porciones. Si estás comiendo mucho haz la prueba de servirte menos y masticar despacio, así dejas que la señal de la saciedad llegue al cerebro y tu estómago te pedirá menos.