



## CUATRO SENCILLOS TIPS PARA INCLUIR VEGETALES EN TU DIETA

Los vegetales forman parte de una nutrición sana y variada, debido a que son una excelente fuente de nutrientes, es por eso que debemos observar cuales son los vegetales que debemos consumir con mayor frecuencia.

Aquí te damos unos pequeños tips para que puedas elegir adecuadamente los vegetales para tu dieta diaria:

1. **Potasio:** El potasio es muy importante para llevar una vida sana debido a sus numerosos beneficios como: normalizar el ritmo cardíaco, estimular la actividad neuromuscular, estimular los intestinos, entre otras grandes ventajas para nuestra salud. En los vegetales el potasio puede ser encontrado en las papas, los tomates, las espinacas y la soya.
2. **Aderezos:** Generalmente los aderezos, sobre todo los industrializados, tienen altas cantidades de grasas y calorías, es por eso que debes leer con cuidado las etiquetas nutricionales y es mucho más recomendable consumir vegetales sin ningún tipo de aderezo.
3. **Sodio:** Podemos deshacernos del sodio prefiriendo los vegetales frescos en lugar de las comidas procesadas o instantáneas.
4. **Enlatados:** Debes poner atención y preferir los vegetales enlatados que vengan marcados como bajos en sodio o sin sodio, así consumirás alimentos con poca sal o sin sal, pero hay que insistir en los vegetales frescos.

Antes de iniciar una dieta recuerda que debes acudir con un especialista calificado para que te ayude a diseñar un plan que vaya de acuerdo con tus metas personales y tus características (edad, sexo, peso). Recuerda que tú eres el que debe dar ese primer gran paso para tener una dieta saludable.

CLICKISALUD