



5 TIPS PARA LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Una dieta saludable puede ayudarte a verte y sentirte mejor. **Y cuando estás armado/a con la información correcta y algunos bocadillos saludables, comer bien no te será tan difícil.**

El Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales de Estados Unidos nos sugiere:

1. **Limita** el consumo de pizza, refrescos y dulces.
2. **Bebe mucha agua y leche baja en grasa o descremada.** Consumir productos lácteos magros te ayudará a construir huesos más fuertes.
3. **Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras en cada comida.** Acostúmbrate a comer carne magra y aves de corral, frijoles, huevos, tofu y otras fuentes saludables de proteínas.
4. **Opta por granos enteros,** como el arroz y el pan de trigo integral o pasta.
5. **Toma decisiones sabias en los restaurantes de comida rápida. Evita las porciones grandes de comida,** o divide la comida con un amigo. Asimismo, si eres estudiante, toma decisiones más saludables en la cafetería de tu escuela.

Recuerda que una **dieta saludable es esencial para obtener los nutrientes que requiere nuestro cuerpo y en las cantidades exactas.** De esta manera evitaremos problemas de desnutrición y/o sobrepeso, que pueden conducir a obesidad o al desarrollo de otras enfermedades.

No olvides que es recomendable que la comida rápida y chatarra no entren dentro de tu plan de alimentación. Evítalas lo más posible.

Acude con tu médico o nutriólogo para que evalúe tu estado de salud y pueda sugerirte la dieta más adecuada para tu organismo.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

