

Guía Hábitos Alimenticios Saludables

Una alimentación saludable es algo a lo que todos aspiran, pero no siempre es fácil ponerlo en práctica. Es posible que las soluciones rápidas no duren, entonces: *¿cómo podés mantener una alimentación saludable?*



Lo importante es desarrollar hábitos saludables que te acompañen día a día y disfrutar de una vida más activa y consciente.

De esta forma tu salud y bienestar pueden mejorar.

Una alimentación sana consiste en **incorporar una gran variedad de alimentos a tu dieta diaria**, puesto que no existe ningún alimento que reúna todos los nutrientes esenciales, logrando así el equilibrio.

Debés recordar que lo mejor es acudir a un nutricionista para que te asesore, ya que cada cuerpo es distintos y no todos necesitan lo mismo.

Tu cuerpo es el resultado de tus elecciones, te dejo **15 hábitos alimenticios** para que puedas incorporar a tu rutina diaria.

1. Comé cada 4 horas

Lo ideal es comer **4 comidas diarias**: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Además entre estas horas realizar una colación que puede ser una fruta, un yogurt descremado o cualquier snack saludable que no se exceda en calorías.

Las colaciones entre comidas te ayudarán a evitar los picos de hambre muy altos y que termines comiendo demasiado en una sola comida, o los famosos atracones. Las colaciones mantienen tu metabolismo acelerado y está comprobado que un metabolismo más acelerado tiene más facilidad para quemar calorías.

2. Empezá de forma sencilla

En lugar de eliminar ciertos alimentos de tu dieta, intentá reemplazarlos por otros. En lugar de comer alimentos procesados, optá por algo sin procesar.

TIPS:

- ✓ Cambiá una barra de chocolate, por una pieza de fruta.
- ✓ Reemplazá un paquete de papas fritas por hummus y verduras.



Son las pequeñas cosas las que hacen la diferencia.

3. Consumí proteínas

Las proteínas son un grupo de alimentos esenciales para el buen funcionamiento de tu organismo y proporcionan gran parte de la energía que necesitás.



Por lo tanto, deberías incluirlas en todas tus comidas, y así te sentirás con más energía y te ayudarán a sentirte más lleno por más tiempo. Esto puede ser útil si tu objetivo es la pérdida de grasa.

La proteína adecuada también es especialmente importante para las personas que están entrenando, ya que es necesaria para construir y reparar el tejido muscular. Podés encontrarlas en una gran variedad de alimentos, desde las carnes animales hasta en los lácteos y huevos. ¡Animate!

4. Comé más fruta

Es hora de incluir más fruta en tu dieta, es una excelente alternativa para comer de postre ya que no contienen altas cantidades de azúcar refinada y grasas saturadas.



Además de saciar tu gusto por lo dulce, son una excelente fuente de carbohidratos y un montón de vitaminas y minerales importantes para tu salud.

5. Mantenete hidratado

Beber agua es sumamente importante, tiene muchos beneficios para vos.

Puede evitar que comas en exceso o que piques cuando crees que tenés hambre y en realidad es simplemente aburrimiento.



Si querés ver cambios reales tanto en tu cuerpo como en la manera en que te sentís, **debes empezar por beber más agua y menos gaseosas.**

6. Platos más chicos

Utilizá un plato del tamaño de la porción que debés consumir, así tendrás menor tendencia a comer de más.

Muchas veces te guías por lo que ves y no por la cantidad que en realidad necesitás, así que evitá los platos demasiado grandes.



7. Encontrá alimentos saludables que realmente disfrutés

En lugar de obligarte a comer algo que odies solo porque sabes que es saludable, **elegí alimentos que realmente disfrutes comer** y completá tu dieta con ellos.

La alimentación saludable siempre debe ser placentera y nunca una tarea ardua. Encontrá un plan alimenticio que se adapte a tu estilo de vida, dieta y gusto y que esté diseñado por un nutricionista para que pueda estar seguro de que estás tomando las decisiones correctas.



¿Te gustaría un plan alimenticio personalizado?

Con eSalud podés acceder a una nutricionista profesional. eSalud es el seguro de salud más completo y accesible, para cuidar tu salud y la de tu familia.

Cuenta con:

- ✓ protección ante enfermedades graves
- ✓ intervenciones quirúrgicas
- ✓ médico a domicilio
- ✓ consultas médicas con especialistas
- ✓ y mucho más!

[Quiero más info](#)

8. Organízate más

Mantener hábitos alimenticios saludables es mucho más simple si llevás cierta organización.

Te recomiendo tomarte un tiempo para preparar tus comidas de la semana ya que ayuda a evitar tomar malas decisiones.

9. Aprendé a leer las etiquetas

Saber exactamente lo que contienen los alimentos puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

Por supuesto, siempre es mejor elegir alimentos integrales, pero si compras alimentos envasados, esto es lo que tenés que buscar:



- ✔ Elegí productos que contengan menos de 5 g de azúcar por porción de 100 g para una opción baja en azúcar.
- ✔ Evitá los productos que contienen alcoholes de azúcar como el **maltitol** y el **sorbitol**, ya que pueden causar problemas digestivos cuando se consumen en exceso. Estos tipos de azúcares se encuentran a menudo en barras de proteínas y dulces bajos en calorías y carbohidratos, ya que brindan dulzura sin muchas calorías o carbohidratos.

10. Comé más despacio

Es normal que tengas el hábito de comer muy, muy rápido.

Pero hay tantos beneficios de comer con más conciencia tanto para el cuerpo como para la mente.

Esto no solo puede afectar tu digestión y provocarte un fuerte dolor estomacal, sino que no te permitirá que sacies adecuadamente y por lo tanto, terminarás comiendo de más. Intentá masticar despacio. Esto hace que los alimentos sean más fáciles de metabolizar y evitará la indigestión.

11. Incrementá tu ingesta de vegetales

Llenar tu plato con más verduras te ayudará a obtener todas las vitaminas y minerales esenciales que necesitás, te proporcionará energía y agregará volumen a tus comidas para que te sientas lleno y satisfecho.



12. Cociná en casa

Cuando preparás tu propia comida, ¡sabés exactamente lo que contiene!

También es más fácil administrar el tamaño de las porciones cuando cocinás en tu casa.



Si vas a comer afuera no es una excusa comer mal. La gran mayoría de restaurantes hoy en día ofrecen **alternativas saludables**, como ensaladas o platos riquísimos con vegetales.

13. La variedad es clave

Los diferentes colores en frutas, granos, semillas, verduras y legumbres están vinculados a los diferentes minerales, vitaminas, antioxidantes y fitoquímicos que contienen.



Cuanto más color podés poner en tu plato, más amplia será la variedad de nutrientes en tu comida.

Animate a probar cosas nuevas

Podés recrear platos de diferentes culturas, comprar verduras, frutas o cereales que no hayas probado antes, o intentar preparar comida vegetariana una vez a la semana.

14. El permitido de la semana

Si querés mantener tu peso, no debes estar mucho tiempo sin comer tu alimento favorito, ya que tendrá un efecto contraproducente y hará que un día te excedas en su ingesta.

Lo mejor que podés hacer es reservar un día o dos de la semana para comer lo que más te gusta.

¡Está bien disfrutar estos alimentos de vez en cuando!

15. Opciones saludables

Cuando solo hay comida saludable en tu casa, es menos probable comer mal. Asegurate de comprar suficientes alimentos y bocadillos saludables para comer durante la semana, de modo que te sientas satisfecho después de cada comida.

Para concluir: Llevar una vida saludable implica vivir en armonía. Es decir, mantener la mejor calidad de vida que puedas conseguir. Siguiendo estos consejos se te hará más fácil.

¡Ponelos en práctica!

Conocé eSalud

Un seguro de salud accesible,
con cobertura en todo el país

[Quiero más info](#)

