



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Hábitos saludables para un año saludable

Un desenlace saludable para las fiestas de fin de año.

¿Lo agotaron las comidas pesadas, las bebidas cremosas y la falta de ejercicio en estas fiestas? Recupere su energía después de las fiestas de fin de año: empiece a comer sano y a hacer algo de ejercicio. A continuación encontrará algunos consejos para comenzar:

1. Levántese para desayunar

Las personas dicen que el desayuno es la comida más importante del día por una razón. Le da la energía que necesita para empezar el día de manera saludable. Para que su desayuno sea nutritivo, pruebe alguna de estas opciones: avena instantánea con leche con bajo contenido de grasa o descremada en lugar de agua, para consumir más calcio; agregar fruta al yogur con bajo contenido de grasa para consumir más fibra; o cubrir un waffle tostado con frutos rojos.

2. Agregue algo de color a su plato

Comer por lo menos dos porciones de frutas y por lo menos tres de verduras todos los días es una de las cosas más saludables que puede hacer. Puede ayudarle a combatir la obesidad y a prevenir enfermedades crónicas. Agregue muchos colores diferentes de frutas y verduras a su plato para consumir una amplia variedad de nutrientes. Trate de agregar frutos rojos a la avena o verduras a la pizza, o de usar frutas para los licuados.

3. Póngase en movimiento

El ejercicio regular es importante para su salud en general. Ayuda a su cuerpo a mantener un peso saludable, le da una sensación de bienestar y reduce su riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como una enfermedad cardíaca o diabetes. Tan sólo 30 minutos de ejercicio por día pueden ser muy beneficiosos. Saque a pasear al perro, use las escaleras en lugar del ascensor o salga a caminar durante la hora del almuerzo.

4. Elija sus bocadillos con inteligencia

¿Siente que la máquina expendedora lo llama? Evite los bocadillos que tengan muchas calorías y le aporten pocos nutrientes. Trate de preparar bocadillos de 100 calorías en bolsas que puedan volverse a cerrar y téngalos a mano durante el día. Algunas ideas: un puñado de almendras, una banana pequeña o queso en tiras. Le darán la energía y los nutrientes que necesita sin que se sienta pesado.

5. Evite distorsionar las porciones

Durante las fiestas de fin de año, nos vemos tentados a ir más de una vez hasta la mesa de comida buffet o a darnos el gusto de comer un segundo postre. Pero ahora que las fiestas ya pasaron, es momento de tomar conciencia de las porciones.

Sepa cuál es el tamaño adecuado de las porciones de lo que come. Evite las bebidas extragrandes o agrandar los pedidos en los restaurantes. Y apague el televisor durante la hora de comer para poder disfrutar realmente de la comida y darse cuenta cuando está satisfecho.



6. Piense antes de tomar.

Ya que la caja de ponche de huevo se terminó, es momento de concentrarse en tomar bebidas saludables que verdaderamente le permitan saciar la sed y mantenerse hidratado. ¿La mejor opción? Agua. Es ideal para la piel, le ayuda a digerir los alimentos y hasta puede ayudarle a bajar de peso. Trate de tomar un vaso de agua con cada comida y entre comidas. Evite los refrescos y las bebidas endulzadas, que tienen muchísimas calorías y azúcar.