

Alimentación saludable

Adopta nuevos hábitos

Está comprobado que realizar cambios saludables en tu estilo de vida resultará en beneficios a tu salud y mejorará tu calidad de vida. Puedes alcanzar un estilo de vida saludable con sólo realizar cambios de comportamiento pequeños que tendrán un efecto dominó en tus hábitos de alimentación, con beneficios de salud que si perduren. Realizar estos cambios puede ser desafiante, especialmente cuando quieres realizar todos los cambios a la vez; pero esta vez piensa que no es una renovación es una evolución.

Alcanzarás un estilo de vida saludable cuando entiendas que **sí** puedes hacerlo y reconozcas que no pasará de la noche a la mañana.

Empieza Poco a Poco

Establece metas a corto y largo plazo, realistas y busca apoyo familiar.

Identifica un cambio pequeño que realmente quisieras hacer. Se lo más específico y realista que puedas. Por ejemplo en vez de decir:



Decide cuando vas a alcanzar dicha meta, mejor si es en un periodo de tiempo corto. Escribe tu plan y colócalo visible (en la puerta de la nevera por ejemplo).



Cuando tu meta se convierta en hábito selecciona una meta nueva para alcanzar. Confía en ti mismo y piensa positivamente. Pensar positivamente y tener una actitud positiva te ayudará a adoptar y mantener un estilo de vida saludable. Comprende que estás en control y que eres tú quien está tomando las decisiones, no eres una víctima de las circunstancias.

Piensa en lo que sí te puedes comer...

Deja de pensar en lo que no deberías. Al consumir frutas y hortalizas en todas las comidas te concentrarás más en lo que sí puedes comer, en vez de estar pensando en lo que debes evitar. Comer saludablemente vendrá naturalmente.



Alcanzar 7 a 9 servicios de frutas y hortalizas al día, no es tan difícil

Este almuerzo contiene:
2 servicios de Frutas
4 servicios de Hortalizas

Come frutas en cada comida y **Siempre, Siempre, Siempre**; llena la mitad de tu plato con hortalizas y controla la cantidad de aderezo que consumes.



Cambia tus hábitos de cocinar

Busca recetas nuevas que se enfoquen en hervir y asar y que eviten freír.



Receta

Papitas Fritas al Horno

- 2 Papas de cocinar medianas
- ½ taza (30g) Cereal "Fiber One" (o "All Bran")
- ¼ Taza (20g) Queso Parmesano
- ½-1 cdta Polvo de cebolla
- ½-1 cdta Ajo Granulado
- 1 cdta Adobo Italiano (orégano, albahaca, salvia, romero y hojuelas de pimiento rojo)
- Sal y Pimienta
- 1 Huevo revuelto
- Non-stick cooking spray*



Coloca el cereal, el queso parmesano y las especias en la licuadora o procesador de alimentos para tritutarlos, éste será el empanado.

Vierte todo el empanado en una bolsa plástica (con cierre), sumerge las papitas en el huevo revuelto, para luego ponerlas en la bolsa plástica con el empanado. Agítalo.

Pre-calienta el horno a 475 °F

Cubre una bandeja de hornear con papel de aluminio y rocíala con *Non-stick cooking spray*. Coloca las papitas empanadas en una sola capa. Cubre la bandeja con papel de aluminio y hornéalas a 475 °F por 5 minutos, en la parrilla mas baja del horno

Remueve el papel de aluminio y continúa horneando por 15-20 minutos, hasta que las papitas estén doradas.

Usando pinzas voltea cada papita y continúa horneando hasta que estén doradas y crujientes.

Evita consumir tus calorías de líquidos

Toma mucha agua. Las bebidas altas en calorías no brindan saciedad y proveen calorías innecesarias. Intenta eliminar los refrescos, las bebidas de frutas y las bebidas alcohólicas. Disminuye el consumo de jugos a solo un servicio al día (4 oz) y leche a 8 oz al día.

Documenta lo que haces

Las personas que documentan lo que comen y el ejercicio que realizan tienen mayor éxito en mantener un estilo de vida saludable. Planificar las comidas y documentar lo que te comes ya sea en un diario de alimentos o electrónicamente te dará control de lo que comes y tomarás decisiones conscientes.

Utiliza las herramientas que tienes a tu mano constantemente, como tu teléfono móvil. Existen aplicaciones gratuitas que te facilitarán la documentación de los alimentos que consumes.



¡Muévete!

Ejercicio regular te ayudará a tonificar los músculos y a alcanzar estado cardiovascular óptimo. Además te ayudará a controlar el apetito, y quemarás calorías.

Para comenzar solo necesitas las ganas y zapatos cómodos.

Establece metas pequeñas y alcanzables a corto plazo; si no haces nada de ejercicio actualmente comienza caminando 10 minutos al día por una semana, una vez hayas desarrollado el hábito aumenta 5 minutos diarios semanalmente hasta que alcances la meta de 30 minutos al día.

Aspira a alcanzar al menos 10,000 pasos al día, utilice un podómetro para medirlos.

