



## ¿Como puedo comer mas saludablemente?

Nutrición, 25/07/2020



Comer una dieta saludable puede hacer mucho para mejorar su estado de ánimo y su sensación de bienestar. Use estos consejos para comenzar a hacer

cambios positivos en su forma de comer.

### Dar pequeños pasos

Hacer cambios puede ser realmente difícil, especialmente si te sientes mal. Puede ser útil comenzar haciendo pequeños cambios en lugar de cambiar su dieta completa de repente.

Es posible que no se sienta mejor de inmediato, y puede haber momentos en los que se sienta frustrado. ¡Pero trata de seguir adelante! Incluso hacer cambios muy pequeños puede marcar la diferencia a largo plazo.

### Planifica con anticipación

Encontrar el momento para comer bien a menudo puede ser realmente difícil. Si tiene momentos en que se siente bien y disfruta preparando la comida, intente preparar algunas comidas adicionales para almacenar. Podría hacer lo suficiente para durar varios días y congelarlos en porciones para usar en momentos en que no puedas cocinar.

### Comparte comidas y cocina

Preparar su propia comida puede parecer desalentador, pero cocinar con otros puede ser muy divertido. Pídale a su familia,

amigos, colegas u otros grupos sociales que se unan; podrían estar muy felices de planificar, cocinar y comer junto con usted.

Llevar un diario de comida

Escriba lo que come y tome notas sobre cómo se siente. Con el tiempo, podría averiguar cómo determinados alimentos:

-hacerte sentir peor o mejor

-mantenerte despierto o ayudarte

-dormir.

Además, puede ser tranquilizador seguir las mejoras en su bienestar.

Cuídate

A menudo podemos ejercer mucha presión sobre nosotros mismos para llevar una dieta saludable, pero también es importante disfrutar de los alimentos que come y no ser demasiado duro con usted mismo.

Recuerde que otros factores también pueden ayudarlo a mejorar su salud mental, como:

-hacer actividad física (especialmente al aire libre para aumentar sus niveles de vitamina D)

-dormir lo suficiente

-manteniendo buenas relaciones

-limitar la cantidad de alcohol que bebe.

Para obtener más información, consulte nuestros consejos sobre cómo mejorar su bienestar mental.

Obtenga apoyo profesional

A veces, la mejor manera de mejorar su dieta es con la ayuda de un profesional de la salud.

Los dietistas pueden ayudarlo a trabajar en problemas específicos.

Los terapeutas nutricionales pueden ayudarlo a mejorar su salud general.

Los nutricionistas pueden ayudarlo a explorar cómo los alimentos y la nutrición afectan su salud y bienestar.

Si va a un privado, es importante que pregunte a cualquier profesional que vea sobre sus calificaciones y experiencia. Ir con un particular también significa que generalmente tendrá que pagar una tarifa.

Gestionar intolerancias alimentarias

Las intolerancias a determinados alimentos (como el trigo, los lácteos o la levadura) pueden causar muchos sentimientos desagradables, tanto físicos como mentales. Si le preocupa esto, pídale a un profesional de la salud que lo ayude a investigar sus tolerancias de manera segura.

