



## Claves para un estilo de vida saludable

Nutrición, 24/10/2020



Hay varias claves para un estilo de vida saludable y los beneficios de una vida saludable sin duda vale la pena hacer el esfuerzo.

Los alimentos saludables son obviamente una gran parte de la creación de salud en general y tenemos muchas recetas saludables en el sitio para que las pruebe. Haga clic aquí para ver nuestra lista de recetas saludables.

Existen otras claves para un estilo de vida saludable que son esenciales para mantener un cuerpo sano.

Éstos son algunos de los importantes: Come un arcoíris. Esa es la frase que usan los expertos en nutrición para

referirse a comer una amplia variedad de alimentos. Cuanto más amplia sea la variedad de alimentos que ingerimos, es probable que nuestras dietas sean más completas desde el punto de vista nutricional.

Los colores de nuestra comida no están destinados solo a hacer que se vean apetitosos. Cada color indica una variedad de vitaminas y minerales diferentes. Comer un arcoíris asegura una combinación saludable de nutrientes para ayudar a nuestro cuerpo a crear salud y, si es necesario, combatir las enfermedades.

Recuerde sus vitaminas y minerales: asegúrese de obtener las vitaminas y minerales que necesita para su edad y etapa de la vida. Esto es extremadamente importante y si está comiendo el arcoíris de alimentos mencionados anteriormente, estará en camino hacia un estilo de vida saludable. Pero su edad y sexo pueden significar que necesita más o menos de un nutriente en particular que otros miembros de su familia. Así que tómate el tiempo para aprender un poco sobre los requisitos nutricionales adecuados para ti.

Elimine las grasas trans: una de las formas más importantes de mejorar su dieta es eliminar las grasas trans. Las grasas trans no son agradables para nuestro cuerpo y a menudo se encuentran en productos horneados, bocadillos y un mundo de otros alimentos preparados. Conviértete en un lector de etiquetas. Muchas empresas ahora están eliminando las grasas trans de sus alimentos preparados y son sus mejores opciones.

Limite su consumo de azúcares y carbohidratos refinados: A nuestros cuerpos realmente no les gustan los azúcares refinados. ¡Pero seguro que lo hacemos! Los norteamericanos son grandes consumidores de dulces, en postres, bocadillos y bebidas.

Hay mucha evidencia que apunta a que el exceso de azúcar y carbohidratos refinados (como la harina blanca) es una de las principales causas de las altas tasas de obesidad y diabetes en los EE. UU. Y Canadá.

Tanto el azúcar como la harina blanca provocan picos rápidos de azúcar en la sangre y tienen poco valor nutricional, mientras que los cereales integrales proporcionan la fibra que nuestro cuerpo necesita y entra en nuestro sistema lentamente.

Proporcionan energía durante períodos más largos, en lugar del pico de alta energía seguido de una pausa con los alimentos con carbohidratos simples.

Encontrar formas sencillas de satisfacer nuestros antojos y limitar la ingesta de azúcar y harina blanca es clave para una alimentación saludable.

Beber mucha agua: El viejo consejo de que deberíamos beber 8 vasos de agua al día sigue siendo acertado. El agua hidrata todas las células de nuestro cuerpo, lo que ayuda a eliminar las toxinas y a mantener nuestro cuerpo en un nivel óptimo. Así que mantenga el agua fluyendo, realmente es bueno para nosotros.

Duerma lo suficiente: aunque la cantidad exacta de sueño que es mejor varía un poco para cada uno de nosotros, dormir bien por la noche es muy importante para una buena salud. Permite al cuerpo descansar, repararse y rejuvenecerse. La falta de sueño durante un período de tiempo puede conducir a la incapacidad para concentrarse y va en contra de una salud óptima.

No busque la solución rápida: no lo consiguió de la noche a la mañana y no lo arreglará de la noche a la mañana. Hay muchas claves para un estilo de vida saludable y dar un pequeño paso en la dirección correcta todos los días lo llevará allí.