



## 5 razones convincentes para limpiar su dieta

Nutrición, 18/02/2021



Todos sabemos que es importante tener tiempo para hacer ejercicio y mover el cuerpo con regularidad.

Pero no importa cuántos pasos inicie sesión al día o cuántos entrenamientos haga en una semana, no puede pasar por alto la nutrición.

Una alimentación saludable es una parte fundamental para poder nutrir su cuerpo y alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

"La dieta es una gran parte de la batalla para ponerse en forma y mantenerse en forma". "Sin una dieta sana y bien equilibrada, su cuerpo no apoyará su viaje de fitness".

5 razones por las que es importante comer sano

1. No se puede entrenar mejor que una mala dieta

"No importa cuánto te muevas, si comes demasiadas calorías, es demasiado difícil dejarlo atrás".

En 30 minutos de caminata rápida, por ejemplo, una persona de 160 libras quemará alrededor de 145 calorías.

Pero puedes consumir fácilmente esa cantidad de calorías en cuestión de minutos (o incluso segundos; te estamos mirando, manga de galletas medio vacía).

No se equivoque, todavía está haciendo grandes cosas por su cuerpo al hacer ejercicio, pero también debe ser consciente de lo que está comiendo.

"El ejercicio y el entrenamiento solo llegan hasta cierto punto cuando no los apoya con una dieta saludable",

## 2. Aprenderá a alimentar su cuerpo adecuadamente

Mucha gente asume que un "plan de alimentación saludable" solo significa reducir las calorías.

Pero es importante que las calorías que consume provengan de alimentos de alta calidad y ricos en nutrientes; de lo contrario, puede perder peso y aun así no estar "saludable", agrega Carli.

"Una nutrición adecuada es combustible para el cuerpo al igual que la gasolina para un automóvil", claro, puede obtener ese combustible de las calorías que consume; sin embargo, la calidad, sostenibilidad y eficacia de ese combustible definitivamente dependerá de la calidad de los alimentos que consume.

Por ejemplo, por alrededor de 300 calorías, podría comer la mitad de un muffin grande de panadería o una rebanada de pan tostado integral con una cucharada de mantequilla de maní y una naranja.

Una de estas opciones estará llena de mucha más nutrición y energía que la otra, proporcionándote el combustible que necesitas para tu día.

## 3. No todo se trata de peso

La nutrición es un factor clave en la pérdida de peso, pero esa no debería ser su única motivación para comer sano. Una nutrición adecuada apoyará su salud en general, no solo sus objetivos de pérdida de peso.

"Intente buscar tantas frutas y verduras en su dieta como pueda; piense en todas las vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra que contienen".

#### 4. Una alimentación saludable puede mejorar su estado de ánimo

Si alguna vez te has sentido lento después de comer comida chatarra, sabes que la comida puede afectar tu estado de ánimo, para bien o para mal.

Una dieta bien balanceada puede apoyar la salud mental, mejorar la calidad del sueño, mejorar la imagen de su cuerpo y ponerlo en un estado de ánimo más feliz.

#### 5. Tus entrenamientos serán más efectivos

Cuanto mejor coma, más duro podrá entrenar, y eso hará que su viaje de fitness sea mucho más eficaz.

Los hábitos alimenticios saludables son especialmente importantes cuando sigues un programa de entrenamiento que te acelere el corazón, como 30 Day Breakaway, que combina carrera en estado estable, trabajo de velocidad y entrenamiento de resistencia.

Una nutrición adecuada, que incluye carbohidratos para obtener energía y proteínas para el crecimiento muscular, lo ayudará a aprovechar al máximo cada entrenamiento.

Comer poco, por otro lado, puede "perjudicar drásticamente el rendimiento".

Si su dieta carece de nutrientes, es posible que tenga problemas para reunir la energía que necesita para realizar su entrenamiento.

Cómo empezar a comer sano

Si necesita ayuda para aprender a comer de manera saludable, considere hablar con un dietista registrado que pueda ayudarlo a encontrar una dieta más saludable y encontrar el equilibrio en su nutrición diaria.

También puede intentar seguir programas de nutrición como 2B Mindset o Ultimate Portion Fix para obtener consejos, recetas y ejemplos de planes de alimentación saludables.

"Lo más importante es que aprenda lo que su cuerpo específico necesita para prosperar y poder vivir una vida más saludable".