



5 consejos de expertos para darle un impulso nutricional a su comida

Nutrición, 09/07/2021



La importancia de los buenos nutrientes en la dieta no se puede afirmar lo

suficiente para mantener la salud y el bienestar general del cuerpo.

La clave principal para una buena salud es llevar una dieta equilibrada. Pero la mayoría de las veces, nuestras dietas tienden a centrarse en un determinado grupo de nutrientes, dejando de lado otros. Incluso en nuestras comidas caseras, tendemos a omitir vitaminas, minerales y otros micronutrientes esenciales de nuestras preparaciones. Estos son parte integral de nuestra salud tanto como otros nutrientes que constituyen una comida balanceada.

Aquí hay 5 consejos de expertos para darle un impulso nutricional a su comida:

1. Para una mejor inmunidad

El viaje hacia una mejor nutrición a través de una inmunidad mejorada está a solo unos pocos ingredientes de distancia. Hay una serie de especias que aumentan la inmunidad que se pueden agregar a la dieta. El nutricionista consultor Ishi Khosla recomienda: "Debemos incluir en nuestra dieta alimentos que estimulen la inmunidad como el aloe vera, el tulsi y el aceite de coco. ¡Hay que reemplazar el azúcar con edulcorantes bajos en calorías y seguir hidratando!"

2. Menores comidas, más nutrición

Otra idea que sugieren los expertos es reducir la cantidad de comidas al día, pero asegurarse de que cada comida esté empaquetada de manera nutricional. Esto es especialmente importante en los calurosos meses de verano, cuando nos quedamos en casa en gran medida. "Cuando nuestros movimientos se reducen, nuestro apetito disminuye pero los antojos aumentan. No debemos ceder a esos antojos y asegurarnos de que nuestra ingesta sea reemplazada por alimentos más saludables y nutritivos", explica Khosla.

3. Chutney: el suplemento natural para la salud

Hay una razón detrás de los chutneys y encurtidos que hacen nuestras abuelas y madres. Además de darle un toque delicioso a nuestras comidas, los chutneys también funcionan como un suplemento natural para la salud debido a su alto valor nutritivo. Haga un chutney verde rejuvenecedor con hierbas como menta, cilantro, etc. y revitalice sus sentidos.

4. Los probióticos son esenciales

Dal, roti y sabzi son uno de los componentes clave de una comida india completa. Estos se equilibran entre sí y son completamente satisfactorios y satisfactorios. Sin embargo, la adición de probióticos también es fundamental para tener una comida nutritiva. Ya sea dahi o un delicioso masala chaas, intente incorporar estas bacterias intestinales saludables en su dieta diaria.

5. Más verduras y frutas

Las verduras y frutas son clave en nuestra dieta, pero muy a menudo dejan de formar parte de nuestras comidas. Las formas divertidas de incluir estas fuentes de nutrientes en nuestra dieta incluyen hacer una ensalada saludable o incluso incorporar frutas y verduras en su dahi en forma de un delicioso raita. Complete su preparación de khichdi o dali con algunas verduras picadas y salteadas. Lo mismo ocurre con las frutas: la famosa nutricionista Pooja Makhija dice: "No hay límite de tiempo para una buena nutrición. Puede disfrutar de sus frutas en cualquier momento del día. Su sistema digestivo siempre está preparado para absorber los nutrientes de las frutas cuando decida comerlas".