

¿Qué tengo que comer para mejorar mis hábitos de alimentación?

Esta guía divide a los alimentos en dos categorías. Existen muchos alimentos aquí están solo los principales:

- Alimentos de alta calidad: Son los que debemos de incorporar en nuestra alimentación diaria
- Alimentos de baja calidad: Se trata de lo contrario, pues son alimentos que deben de ser evitados.

Los alimentos de alta calidad nutricional

Verduras: No es novedad que las verduras sean las reinas de la alimentación. Incluir porciones de verduras en todas las comidas no solo reduce el consumo de calorías totales sino que además aporta muchos nutrientes.

Frutas: Es necesario incluir 5 porciones de fruta al día. Ojo con las porciones, recuerda que aunque son naturales también aportan energía.

Proteínas: Las proteínas vegetales han sido poco valoradas. Pero realmente debemos de incluirlas en la dieta, de esta forma también se controla la ingesta de grasas saturadas que algunas fuentes de origen animal pueden contener. Por ejemplo: tempeh, seitán, tofu, y todas las leguminosas como: frijoles, lentejas, garbanzos, etc.

Los alimentos de origen animal deben de estar presente de forma moderada, por ejemplo: huevo, pescado, aves de corral. Más proporción de estas fuentes que de carnes rojas y embutidos (simplemente por la cantidad de grasa saturada)

Grasas: Es preferible las grasas que provienen de fuentes vegetales. Por ejemplo: aceite de oliva, aguacate, frutos secos.

Granos enteros (cereales): Los carbohidratos son indispensables en la alimentación para obtener energía y para la construcción de músculo, las proteínas por si solas no construyen fibras musculares. Es mejor fuentes de granos enteros, es decir integrales (no la harina, sólo el grano entero). Los tubérculos como las papas también forman parte de este grupo.

Lácteos: De preferencia el yogurt natural sin endulzar y los quesos frescos.

Los alimentos de baja calidad nutricional

Alimentos a base de harinas: Panes, pastas, cereales, pastas. Estas no son malas para ti (con moderación), pero en grandes cantidades no te ayudan a mantener un peso saludable.

Azúcar: Está en todo. Sodas, bebidas de café, dulces, cereales, salsas. El azúcar debe evitarse.

Alimentos fritos: Puede usarse un poco de aceite para cocinar o incluso agregar un poco a las ensaladas. Pero evitar platillos que tengan como composición mayoritaria las grasas (como las papas fritas o los capeados)

Alimentos pre-cocinados: Tienen muchas desventajas: son más caros y tienen más grasa, sal, azúcar y conservadores.

Alcohol: Cualquier tipo de bebida alcohólica, debe ser bebida con moderación ya que aporta muchas calorías (que son transformadas en grasa) y no aporta nutrientes. El vino tinto es la mejor opción, pues tiene propiedades antioxidantes, pero debe ser consumido de forma moderada (no más de una copa tamaño normal al día)

EL PLATO DEL BIEN COMER



**INCLUYE ALIMENTOS
DE CADA GRUPO
EN CADA COMIDA**