

Recomendaciones para incorporar “El plato del bien comer” en nuestra vida diaria

Cuando prepares los alimentos:

1. Cocina con poca sal, no pongas el salero en la mesa y modera el consumo de productos que contengan un exceso de sodio (carnes frías y embutidos, alimentos en conserva, puré de tomate comercial, salsa de soya, salsa cátsup, papas fritas, etcétera).
2. Incluye al menos un alimento de cada grupo (verduras, almidones, proteínas y frutas) en cada una de las tres comidas principales (desayuno, comida y cena).
3. Prefiere los cereales integrales (tortilla de maíz, pan integral, etcétera) y combínalos con leguminosas (frijoles, habas, lentejas, etcétera).
4. Si utilizas aceite, que sea de oliva, canola, cártamo, maíz o ajonjolí (sésamo) en lugar de manteca, mantequilla o margarina.
5. No agregues azúcar a tus comidas.
6. Para aderezar las verduras o las ensaladas, puedes utilizar aguacate o aceite de oliva (prefiere las verduras crudas sobre las guisadas).

Cuando selecciones tus bebidas:

1. Bebe agua natural de acuerdo con tus necesidades. En general se recomienda el consumo de 6 a 8 vasos de agua al día.
2. Evita las bebidas azucaradas (refrescos, jugos envasados, bebidas en polvo, entre otras).
3. Bebe té natural o café sin azúcar o endulzantes.

Hábitos que podemos mejorar:

1. Procura comer alimentos distintos cada día.
2. Evita la comida chatarra, los dulces o las golosinas (dulces de gomita, caramelos duros, etcétera).
3. Come con tranquilidad, de preferencia en compañía, y sobre todo ¡disfruta las comidas!
4. Establece horarios fijos para cada comida para no pasar varias horas sin comer (y así evitar el atracón con botanas poco saludables o un bajón de glucosa).
5. Es recomendable hacer 5 comidas: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 colaciones, que son alimentos que se consumen entre las comidas principales.
6. Consume tu último alimento 1 o 2 horas antes de ir a dormir (si cenas y te acuestas inmediatamente puedes interrumpir la digestión).