

10 consejos para comer bien



- 1 Planifica un menú semanal equilibrado y variado.**
Te ayudará a distribuir los diferentes grupos de alimentos a lo largo de la semana y a facilitar la compra.
- 2 Establece unos horarios de comida regulares.**
Unos horarios ordenados te permitirán comer con tranquilidad y en un entorno adecuado.
- 3 Realiza cinco comidas al día.**
Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Así mismo, evita picar entre horas.
- 4 Desayuna fuerte; cena ligero.**
Desayuna fruta, lácteos, y tostadas o cereales, para asegurar un pleno rendimiento físico e intelectual. Y por la noche, para dormir bien, escoge alimentos ligeros de digerir: verduras, sopas, pescados o lácteos.
- 5 Bebe entre uno y dos litros de agua al día.**
Es importante mantener una correcta hidratación. El agua favorece la digestión de los alimentos y ayuda a normalizar el tránsito intestinal.
- 6 Modera el consumo de alcohol.**
El vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, no deben sobrepasarse los 2-3 vasos al día en varones, y algo menos, 1'5, en mujeres.
- 7 Evita las grasas saturadas, las harinas refinadas y los azúcares.**
Sustituye las grasas animales por aceite de oliva virgen, con propiedades cardiosaludables. Escoge alimentos integrales, más ricos en fibra, vitaminas y minerales. Y huye de los azúcares simples, que favorecen el sobrepeso y la caries dental.
- 8 Cocina sano.**
Cuece y cocina al vapor, al horno o a la plancha y evita en lo posible las frituras y las salsas. No abuses de alimentos precocinados.
- 9 Deja la sal en el salero.**
Si comes sin sal protegerás tu corazón. Puedes sustituirla por apio, vinagre o especias, y así añadirás más sabor a tus comidas.
- 10 Consulta a tu farmacéutico sobre los complementos alimenticios.**
Con su aporte extra de nutrientes, ayudan al organismo a funcionar de forma óptima y favorecen la prevención de posibles problemas de salud.