Mejora tu alimentación este nuevo año

Perder los kilos que ha ganado durante las festividades decembrinas y mejorar la alimentación debe ser los dos propósitos para cumplir este nuevo año.

Son muchos los beneficios que te da estar en forma y saludable. No es tan difícil como se cree, se puede lograr solo necesitas voluntad y una guía para lograrlo.

Sabemos que los malos hábitos no se cambian de la noche a la mañana, por eso la meta de bajar de peso debe ser de forma gradual y eso implica hacer modificaciones en la alimentación y estilo de vida.

Entre las acciones que pueden ayudar a las personas a alimentarse mejor, está sin duda, el respetar los horarios de las comidas.

¿Qué hacer para mejorar la alimentación?

Lo primero que se recomienda es limpiar el organismo de vez en cuando, para ello puede recurrir a algunos alimentos que puede incluir en sus comidas diarias.

Aumentar la cantidad de fibra ayuda a esta limpieza porque estimula la frecuencia de los movimientos intestinales, dejándote con una sensación de ligereza y bienestar.

Menos harinas y azúcar

Reduce la ingesta de carbohidratos, pero no eliminarlos por completo. Asimismo, incrementa el consumo de vegetales, fundamental para el aporte de micronutrientes y vitaminas.

¿Qué alimentos incluir?

Semillas de linaza en la alimentación

Ingerir dos cucharadas de esta semilla te proporcionará la ración diaria de omega 3 que necesitas. Este ácido graso saludable contribuirá al desarrollo de las células. Además, apoya la metabolización y asimilación del manganeso, mineral

imprescindible en varias funciones vitales del cuerpo. La fibra que contiene ayudará a la correcta digestión.

Aceite de oliva virgen

Tiene efectos anticancerígenos y previene trastornos cardiovasculares. Favorece la digestión y mejora la función del hígado.

Manzana y la pera

Son ricas en pectina, que favorece la remoción de los residuos radioactivos del cuerpo a través de la orina.

Espinacas

Tiene muy pocas calorías, ofrece proteínas vegetales y además es fuente de magnesio, potasio, calcio, selenio, hierro, vitaminas del complejo B, carotenos y hasta vitamina C. También contribuye con un buen aporte de agua y fibra para deshincharnos, estimular la circulación sanguínea y eliminar toxinas de nuestro cuerpo.

En la alimentación

Raciones más pequeñas

Cruz Serra, nutricionista señala la importancia de moderar las raciones. “Nos cuesta manejar el tamaño correcto de las porciones de ciertos alimentos, como los frutos secos. Hay que evitar excesos que pueden ser perjudiciales”.

Finalmente, Serra destaca que, las necesidades calóricas y de nutrientes varían en cada persona. Por eso es importante acudir a un nutricionista, quien luego de la evaluación individual, determinará el cálculo de su consumo calórico diario, y el régimen de alimentación acorde a sus requerimientos”, comenta.

Con información ***2001***