

5 tips para cambiar tus hábitos alimenticios



1 Come frutas, verduras y hortalizas

- **Integra a tu alimentación:** frutas, verduras, legumbres (lentejas), frutos secos y cereales integrales (maíz, avena, trigo).¹
- **Consumes al menos cinco porciones** de frutas y hortalizas al día.¹



2 Reduce el consumo de grasas



- **Cocina al vapor o hierva** en vez de freír.¹
- **Reemplaza la mantequilla o la manteca** de cerdo por aceites ricos en grasas poliinsaturadas (soja, canola, maíz).²
- **Limita el consumo** de alimentos horneados o fritos.²

3 Reduce el consumo de sal

- **Regula la cantidad de sal y de condimentos** ricos en sodio al cocinar y preparar alimentos.¹
- **No ubiques sal o salsas ricas** en sodio en la mesa.¹
- Limita el consumo de **snacks salados**.¹



4 Sustituye hábitos poco saludables



- Si comes muy rápido, puede ser que acabes sin darte cuenta de que **ya te habías llenado**.²
- **Come solamente cuando en verdad tengas hambre**, en lugar de hacerlo porque estás cansado, angustiado o con otro estado de ánimo.²
- **Planifica las comidas con tiempo** para asegurarte de que serán saludables y bien balanceadas.²

5 Lleva un diario

- **Apunta lo que comes**, qué cantidad y a qué horas del día lo consumes.³
- **Incluye notas acerca de qué estabas haciendo**, cómo te sentías, si te encontrabas estresado, cansado o aburrido.³
- **Revisa tu diario y examina tus patrones de alimentación**. Decide qué hábitos quieres cambiar.³



En definitiva, recuerda que los pasos pequeños llevan a mayor éxito al hacer cambios más prolongados. Trata de no agobiarte con demasiadas metas. Es buena idea limitar tu enfoque a no más de 2 o 3 metas a la vez.³
¡Cuida tu alimentación y muévete por tu salud!

Referencias:

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. (Revisada: 31 de agosto de 2018). [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cómo Mejorar sus Hábitos de Alimentación. (Revisada: 16 de diciembre del 2021). [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/eatinghabits.html>
3. Medlineplus. Comportamientos y hábitos alimentarios. (Última revisión 4/13/2023). [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>