

# 10 tips para una dieta nutritiva y un año nuevo saludable



(Foto: CDC)

Comer lo más natural posible y en porciones más pequeñas y frecuentes recomiendan los expertos en salud.

Por: Redacción  
editorial@noticiali.com

El Año Nuevo es una gran oportunidad para crear nuevos hábitos y comenzar a comer bien. Maria Biondi, RDN, CDN, entrenadora de bienestar para NewYork-Presbyterian Queens, sugiere los siguientes diez tips (consejos) para una dieta nutritiva y un año saludable por delante.

## 1. Coma lo más natural posible

Trate de elegir los alimentos que vienen de la tierra. Esto parece una regla simple, pero en realidad elimina la mayoría de los alimentos que comemos todos los días. Galletas, helados, incluso la mayoría de las barras de granola tienen aditivos alimentarios ocultos y azúcares agregados. Si es posible, pruebe los alimentos integrales con pocos ingredientes agregados. Puede probar intercambiar alimentos procesados por nueces y una fruta entera como un bocadillo saludable.

## 2. Tome desayuno

El desayuno le da energía y es una excelente manera de comenzar su día, iniciando su metabolismo y azúcar en la sangre en el camino correcto. De hecho, se ha demostrado que saltarse el desayuno puede hacer que corra un mayor riesgo de sufrir enfermedades

cardíacas, niveles altos de azúcar en la sangre y un metabolismo más lento. Ya sea una rápida tostada de trigo integral con mantequilla de nuez o aguacate, huevos duros o harina de avena instantánea, asegúrese de tomar un desayuno denso en nutrientes para comenzar bien el día.

## 3. Coma comidas más pequeñas y frecuentes

Pasar largos periodos de tiempo sin comer puede ralentizar su metabolismo. Un estudio realizado por el Diario de la Academia de Nutrición y Dietética encontró que aquellos que comieron seis comidas más pequeñas a lo largo del día tuvieron mejores resultados de pérdida de peso que aquellos que comieron tres comidas más grandes.

## 4. Cambie a los granos enteros

El arroz integral, la avena y la quinua con moderación son excelentes para mantenerte lleno y reducir tus antojos de azúcar. Intente cambiar el pan blanco por una opción de grano integral, ya que el pan blanco contiene menos fibra y puede haber procesado azúcares y conservantes para mantenerlo en las estanterías por más tiempo.

## 5. Condíméntelo

Durante generaciones, las hierbas y las especias se utilizaron para tratar

diversas enfermedades y dolencias en culturas de todo el mundo. Hoy en día, se recomiendan especias como la cúrcuma, la canela y el jengibre para ayudar a su cuerpo a combatir la inflamación, el colesterol alto y la presión arterial. ¡También pueden agregar gran sabor a su plato!

## 6. Cuide su salud intestinal

Nuestro sistema digestivo está lleno de bacterias buenas que nos ayudan a combatir las enfermedades. La fibra, los prebióticos y los probióticos son excelentes maneras de mejorar nuestra salud intestinal. Los alimentos que proporcionan estas bacterias útiles incluyen el yogur griego con plátano, avena, kimchi, chucrut y pepinillos.

## 7. Beba más agua (no sus calorías)

Tomar jugos de frutas y bebidas deportivas con alto contenido de azúcar puede ser perjudicial para su dieta. Esto también puede ser cierto para los cafés con cremas y azúcar añadido. El agua es cero calorías, cero azúcar y te mantiene hidratado durante todo el día. En promedio, se recomienda consumir al menos ocho tazas de agua al día. Pruebe un refrescante agua o una infusión de frutas para agregar un sabor natural a su bebida.

## 8. Sea consciente de su consumo de alcohol

Si está vigilando su peso, evitar o disminuir su consumo de alcohol puede ayudar. Por ejemplo, las bebidas mixtas están llenas de jugos azucarados. En promedio, la cerveza puede tener 155 calorías por porción y podría contener tantos carbohidratos como múltiples rebanadas de pan blanco.

## 9. Encuentre su balance

Muchas dietas dicen que comer menos de algo es la clave para lograr resultados. Sin embargo, no debes privarte de ningún macronutriente como los carbohidratos, las grasas o las proteínas. La clave es encontrar las proporciones adecuadas para usted. Un estudio de la Universidad de Stanford concluyó que una estrategia efectiva para perder peso es comer menos azúcar y harina refinada y, en cambio, elegir más verduras y alimentos integrales, como cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y frutas.

## 10. Recuerde descansar bien por la noche

Dormir bien por la noche puede ayudarlo a sentirse más descansado y tomar decisiones más saludables al día siguiente. Intente establecer un tiempo para que usted se prepare para la cama y apunte a un objetivo de 8 horas de sueño.