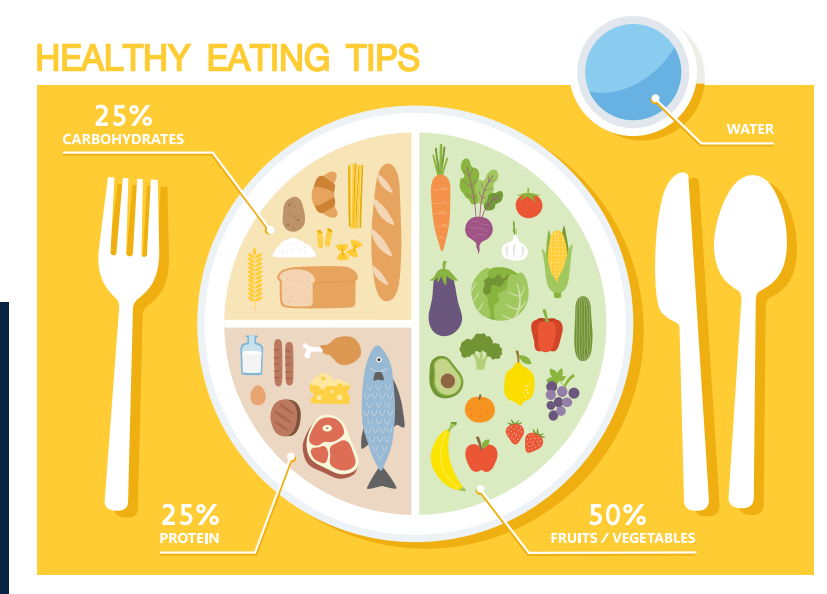


# BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A la gente no le sorprende saber que los alimentos con los que nutre su cuerpo tienen una correlación directa con la salud general. Aun así, muchas personas consideran que alimentarse bien es uno de los elementos más difíciles de vivir una vida saludable.

## Consejos para comer sano: *Harvard School of Public Health (Escuela de Salud Pública de Harvard)*

- + Elija carbohidratos buenos consumiendo cereales integrales
- + Consuma suficiente proteína de alimentos como pescado, aves, frutos secos y legumbres
- + Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans
- + Siga una dieta rica en fibra y cereales integrales, frutas y verduras
- + Coma más frutas y verduras de muchos colores
- + Beba agua y evite las bebidas azucaradas
- + Coma menos alimentos procesados y reduzca la sal
- + Limite el consumo de alcohol



Hay muchas razones por las que las personas eligen opciones menos saludables, como:

### Comodidad

- + Los alimentos procesados y no saludables pueden ser fáciles de llevar y comer en el camino.
- + **Solución:** tenga a la mano snacks saludables en casa y prepare las comidas cada semana para evitar comer fuera, lo cual es caro y suele ser menos nutritivo.

### Estrés

- + Cuando sufre estrés, el cuerpo libera cortisol. Los factores estresantes constantes pueden provocar un aumento del consumo de alimentos y la mayoría de las personas que comen por estrés lo hacen con "alimentos reconfortantes", que suelen tener un alto contenido de azúcares y grasas.
- + **Solución:** escuche a su cuerpo y a su mente. Si sufre estrés, trate de encontrar una vía de escape más saludable como el ejercicio o la meditación.

### Sabor

- + Los alimentos con grasa y azucarados saben muy bien, por eso se nos antojan.
- + **Solución:** busque alternativas más saludables a sus comidas preferidas e invierta tiempo buscando *recetas saludables* que disfrute comiendo.

### Costo

- + Algunas opciones más saludables pueden ser más costosas, pero invertir en su salud le traerá grandes beneficios. Aunque las frutas y verduras puedan ser caras, ¡no invertir en ellas podría llevar a tomar medicamentos aún más costosos!
- + **Solución:** busque maneras de *comer sano sin salirse del presupuesto*.