

Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Tomamos docenas de decisiones todos los días. Cuando se trata de decidir qué comer y alimentar a nuestras familias, tomar decisiones inteligentes puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Un plan de alimentación saludable no solo limita los alimentos no saludables, sino que también incluye una variedad de alimentos saludables. Averigüe qué alimentos agregar a su dieta y cuáles evitar.

PARA CONSUMIR UNA DIETA SALUDABLE:

- **Consuma una variedad de alimentos:** verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, nueces, semillas, carnes magras, mariscos, huevos, leche, yogur y queso.
- **Reduzca el sodio.** Limite los alimentos bajos en vitaminas y minerales.
- **Reduzca el azúcar.** Elija comida con poco o nada de azúcar agregada. Use la etiqueta de información nutricional para elegir alimentos empacados con menos azúcar total.
- **Consuma más fibra.** Aumente de manera gradual el consumo de fibra para que su cuerpo pueda acostumbrarse.
- **Reemplace las grasas saturadas en su dieta con grasas insaturadas.** Use aceite de oliva, canola u otros aceites vegetales en lugar de mantequilla, grasas cárnicas o manteca vegetal.
- **Elija carbohidratos más complejos.** Coma carbohidratos más complejos, como almidones y fibra. Estos se encuentran en panes integrales, cereales, vegetales con almidón y legumbres.
- **Tenga cuidado con los alimentos con alto contenido de sal.** Elija alimentos que tengan menos del 5% del valor diario de sodio por porción. Enjuague las comidas enlatadas.