

Alimentación Saludable: Reducción de Calorías, Sal y Alcohol

Cuando elija lo que usted come y bebe, preste atención a la cantidad de calorías y la cantidad de sal y de alcohol que está consumiendo.

Estas opciones pueden afectar sus objetivos nutricionales personales y su salud en general.

Todos los alimentos contienen calorías. El cuerpo las quema como combustible.

Cuanto más usted ingiera, más calorías consumirá y cuanto más activo sea, más calorías quemará.

Si usted consume más calorías de las que quema, estas son almacenadas en forma de grasa, originando sobrepeso. El exceso de peso lo pone a usted en mayor riesgo de Diabetes y enfermedades del corazón.

Si usted elige cuidadosamente las calorías, se le que realmente puede comer mucho más y obtener más nutrientes.

Por ejemplo, toda esta comida tiene menos calorías y más nutrientes que este panecillo de nuez lisa.

Comer una variedad de alimentos diariamente, lo llenará a usted más y la combinación de nutrientes le ayudará a sentirse más satisfecho que con un pan dulce. Usted puede comer más y obtener más nutrientes con sólo hacer una elección más saludable.

Algo que la mayoría de nosotros consumimos demasiado es el sodio o la sal.

Un adulto sano puede comer hasta 2,300 miligramos de sodio por día.

Si tiene presión alta, debe de comer menos de 1500 mg al día.

La mayoría de nosotros comemos mucho más.

Y ni siquiera somos conscientes de la cantidad de sodio que estamos consumiendo porque está oculto en los alimentos preparados y envasados.

Lea la etiqueta alimentaria para ver cuánto usted está comiendo. Y preste atención al tamaño de la porción.

Cuando coma fuera, examine la información nutricional sobre el sodio en el menú del restaurante antes de su visita. Lo que usted encuentre le puede sorprender.

Consumir más alimentos frescos siempre es una opción más saludable de alimentos bajos en sodio.

Alimentación Saludable: Reducción de Calorías, Sal y Alcohol

En algunas personas, comer demasiado sodio o sal, puede originar Hipertensión Arterial, enfermedad cardíaca y enfermedad renal.

Si usted decide tomar alcohol, hágalo con moderación.

Eso significa que los hombres no deben tomar más de dos bebidas por día y las mujeres una bebida por día.

Una bebida es una cerveza de 12 onzas, 5 onzas de vino o 1 y media onzas de licor.

El alcohol puede ser alto en calorías y las personas que beben en exceso tienen un alto índice de problemas de salud.

Y no olvide que si usted mezcla licor con refresco o jugo, estas mezclas aumentan la cantidad de calorías de la bebida.

Reduciendo la cantidad de calorías, sal y alcohol que usted come y bebe, puede ayudarle a alcanzar sus metas de nutrición y a mejorar su salud.