

La dieta equilibrada

Es aquella dieta que está formada por alimentos saludables en las cantidades apropiadas, medidas por la altura, edad y el gasto calórico diario. Debe aportarnos **carbohidratos, proteínas y grasas** en proporciones adecuadas; de esta manera combatiremos enfermedades, como por ejemplo las cardiovasculares. No hay que olvidar que también son muy importantes las vitaminas y minerales que nos aportan los nutrientes.



- Todas las comidas diarias deberían combinar siempre un **40% de vegetales**, un **20% de granos enteros**, un **15% de proteína**, un **15% de fruta fresca/hortaliza** y **10% de grasa saludables** (aceite de oliva, aguacate, omega 6, omega 3). Es importante consumir **2 litros de agua** diariamente.
- **Aumentar el consumo de frutas frescas:** En su formato natural y de temporada. La fruta es la golosina de la naturaleza, por esta razón, se convierte en el tentempié perfecto y el más apetitoso. Evitar los zumos envasados, ya que eliminan su fibra y sólo contienen azúcares.
- Elegir siempre los **cereales en su versión de grano entero e integral**, tal y como te los encontrarías en la naturaleza. Los cereales integrales son necesarios en una **dieta equilibrada** ya que aporta una gran cantidad de nutrientes que son desechados en su proceso de refinamiento. En términos exactos, un cereal que no es integral te estará aportando sólo una tercera parte de lo que lo haría uno integral. Además, como sabes, aporta fibra que favorece al tránsito intestinal, entre otros beneficios.
- **Elimina el embutido de tu vida:** Si quieres tomarlo como algo ocasional, apuesta por el jamón ibérico/serrano, que son los que contienen menos grasas.
- **Los frutos secos son tus mejores aliados**, en su versión natural, es decir, sin freír y sin sal. Aportan gran cantidad de minerales, vitaminas, son grasas saludables, además de proteína vegetal. Sí, has leído bien: es fuente de proteína. Pero al ser muy calóricos opta siempre por un puñado pequeño, pero, toma siempre unos pocos a diario; sobre todo como tentempié, si sientes hambre.
- **Proteína de calidad:** La proteína es imprescindible en tus días. Una **dieta equilibrada** debe incluir una ración de proteína. Elimina la proteína con demasiada grasa saturada de tus platos que, en su mayoría, se encuentra en la proteína de origen animal.
- **Cocina de manera saludable:** A la plancha, al vapor, al horno, al papillot, asado... Descubrirás que hay infinidad de opciones, más allá del a veces aburrido "hervido". Evita en la mayor parte de lo posible, fritos y rebozados; hacen que tus platos ganen muchas calorías y son innecesarias para tu organismo.
- **Menos sal, por favor:** la sal blanca refinada de mesa, debes eliminarla desde el minuto cero, optando por sal sin lavar o sal del Himalaya, que aportan a tus platos calcio, yodo, hierro, sodio, magnesio y potasio. A su vez, deberías reducir la sal todo lo que puedas, ya que favorece a la retención de líquidos, entre otros.

Una buena fórmula para llevar un estilo de vida saludable



Deporte y alimentación son uno

No olvides incluirlo en tu vida porque es vital para alcanzar, no sólo tu meta física, sino que también para ganar salud, energía y una buena actitud frente a la vida.


ausolan

alimentamos experiencias saludables


ausolan
100 años
BURELAD VENTAS
Sostenibilidad



www.ausolan.com