

BOLETIN SALUDABLE – FUENTE REVISTA COMPENSAR
¡NO SUBESTIMES EL PODER DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN TU VIDA!



El envejecimiento inicia desde el mismo momento en el que nacemos, no obstante, la genética, el estado de salud, así como factores ambientales influyen de manera positiva o negativa en un proceso de envejecimiento.

Dentro de los factores ambientales se encuentra el tipo de alimentación, que como señala María Isabel Díaz Orduz, nutricionista dietista y especialista en Promoción de la Salud en Compensar, favorece el envejecimiento saludable “al mantener un peso saludable, una adecuada condición física y cognitiva, prevenir la fragilidad por la pérdida de masa muscular, mejorar la calidad de vida, fortalecer el sistema inmunológico, salud ósea y ayudar a proteger el cuerpo de agentes externos”.

En ese sentido, estos son algunos de los alimentos recomendados:



¿Cómo comer carbohidratos de manera saludable?

- Limita o retira el consumo de azúcar proveniente de la caña de azúcar (blanca, morena, panela) y miel.
- Consume la fruta preferiblemente entera y no prepares jugos porque al licuar la fruta se libera el azúcar y este pasa más rápido a la sangre elevando los niveles de glicemia.
- Incluye los cereales integrales, controlando la cantidad
- Come dos porciones diarias de verduras en preparaciones crudas o en cocciones rápidas para conservar sus nutrientes
- Evita tomar bebidas azucaradas (gaseosas, jugos y néctares)
- Incluye en tu plato tres colores diferentes de frutas y verduras al día para beneficiarte de sus propiedades.

¿Cómo consumir proteínas de manera saludable?

- Consume **dos porciones** de carnes blancas (pollo, pescado, cerdo) y la carne roja con menor frecuencia sin grasa y en preparaciones sin adición extra de grasa o apanados. También puedes comer **un huevo al día**.
- Prefiere la leche descremada y sus derivados como queso, yogurt y kumis descremados y bajos en azúcar.
- Consume frutos secos (almendras, nueces, maní) no más de una cucharada al día, si son de su agrado
- Consume leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, arveja) una vez a la semana, mezclados con un cereal (arroz o arepa) y una buena porción de verduras frescas.