

**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.