

21 mini hábitos para mejorar tu **Nutrición e hidratación**



¿Cuáles son los tres hábitos simples y poderosos que puedes incorporar fácilmente en tu día a día para mejorar tu alimentación y mantenerte bien hidratado?

1. Comer un snack energético y saludable:

Mantén a mano snacks como frutos secos, frutas o barras de avena para evitar el picoteo de alimentos poco nutritivos.

2. Variedad de colores en el plato:

Incorpora una gama de frutas y verduras de diferentes colores en cada comida para asegurarte de obtener una amplia gama de nutrientes y antioxidantes.

3. Centrar la dieta en las plantas:

Aumenta la proporción de alimentos de origen vegetal en tu dieta, como verduras, legumbres, frutas y frutos secos, para mejorar la digestión y reducir la inflamación.

4. Hidratación constante:

Lleva una botella de agua contigo a todas partes y asegúrate de beber a lo largo del día, no solo cuando tengas sed. Puedes agregarle rodajas de limón o pepino para darle sabor.

5. Nutrición alcalina:

Incorpora más alimentos alcalinos, como espinacas, brócoli, pepino y aguacate, para equilibrar el pH de tu cuerpo y favorecer la desintoxicación natural.

6. Limita los alimentos procesados:

Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados y en su lugar opta por productos frescos y naturales, lo que te ayudará a controlar el peso y mejorar tu energía.

7. Elige cereales integrales:

Sustituye los cereales refinados, como el pan blanco y la pasta, por sus versiones integrales, que son más ricas en fibra y nutrientes esenciales.

8. Grasas saludables:

Incorpora grasas saludables en tu dieta, como el aceite de oliva, aguacates, frutos secos y semillas, que son esenciales para el cerebro y el corazón.

9. Frutas y verduras ecológicas y de temporada:

Elige frutas y verduras ecológicas y de temporada siempre que puedas. Son más frescas, sabrosas y tienen mayor valor nutricional.

10. Come con atención plena:

Come despacio, saboreando cada bocado y prestando atención a las señales de tu cuerpo, para evitar comer en exceso y disfrutar más de la comida.

11. Modera las porciones:

Controla las porciones de los alimentos para no sobrecargar tu sistema digestivo. Comer cantidades moderadas te ayuda a sentirte más ligero y con más energía.

12. Zumos y batidos frescos:

Prepara zumos o batidos de frutas y verduras frescas para aumentar tu ingesta diaria de nutrientes y mantenerte hidratado de una manera deliciosa.

13. Infusiones herbales:

Además del agua, puedes incorporar infusiones de hierbas como menta, jengibre o manzanilla para mantenerte hidratado y disfrutar de sus propiedades relajantes o digestivas.

14. Evita el azúcar refinado: Sustituye el azúcar refinado por alternativas naturales como la miel, el sirope de agave o la fruta fresca para reducir el consumo de azúcares añadidos.

15. Añade semillas a tus comidas: Incorpora semillas como chía, lino o sésamo a tus ensaladas, yogures o batidos para obtener una dosis extra de fibra, omega-3 y antioxidantes.

16. Planifica tus comidas con antelación:

Dedica un día a la semana a planificar tus comidas. Esto te ayudará a tener opciones saludables listas, evitando las decisiones impulsivas poco saludables.

17. Incluye una fuente de proteína en cada comida:

Ya sea vegetal o animal, asegúrate de incluir proteínas en cada comida, como legumbres, tofu, huevos, pescado o pollo, para mantenerte saciado por más tiempo.

18. Añade hierbas y especias naturales:

Incorpora hierbas frescas como cilantro, perejil o albahaca, y especias como cúrcuma y jengibre, que además de sabor, aportan propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

19. Incluye un puñado de frutos secos:

Incorpora un puñado de frutos secos (almendras, nueces, avellanas) en tu dieta diaria como snack saludable, ricos en grasas buenas y proteínas.

20. Reduce el consumo de sal:

Trata de reducir el uso de sal en tus comidas. Usa hierbas, especias y cítricos para condimentar los alimentos, y opta por opciones bajas en sodio.

21. Come más legumbres: Introduce más legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles) a tus platos. Son una fuente excelente de proteínas vegetales, fibra y minerales.