



¿Cuántas frutas y/o verduras comiste hoy?...

En general cuando doy charlas o cursos y hago esta pregunta, me encuentro con mucha gente que puede pasar días prácticamente sin consumir este tipo de alimentos.

Y vos... ¿Cuántas F y/o V consumiste hoy?

Si estás leyendo esta nota y es temprano por la mañana, podés hacer un recordatorio del día de ayer y ver cuál es el resultado....

Y?... ya pensaste?...

Ahora te cuento: la recomendación diaria para el consumo de F y V es de “5 PORCIONES” (algo ya hablamos en alguna oportunidad, pero nunca viene mal reforzar este concepto). Por qué es bueno?: te brindan VITAMINAS, MINERALES, FIBRA y pocas calorías si son variadas y de estación. Ejemplo de 5 porciones: jugo de dos naranjas en el desayuno... le sumás una porción de ensalada en el almuerzo (ya van 3 porciones), luego a media tarde como colación una fruta (4) y en la cena tarta de verduras, 5 porciones! Y así vas combinando y variando según tus gustos y tus posibilidades.

La idea de la nota de hoy es darte “3 CONSEJOS” para que apliques YA a tu vida cotidiana y empieces a sentir los cambios que una alimentación cada vez más natural puede dar a tu vida. Te enumero algunos: disminuir el exceso de grasa corporal (aunque tengas un peso “Normal” podés tener exceso de grasa corporal!), nutrirte de todo lo que necesitas para tener más y mejor energía, prevenir enfermedades, descansar mejor, disminuir factores de riesgo (ej: colesterol elevado)...

Entonces aquí van :

1) Come mas FRUTAS Y VERDURAS!!

Organizá tu semana, tus compras, tus viandas, y come todos los días. Si podés consumirlas CRUDAS, mejor ya que no pierden principios nutritivos por cocción, ni se modifican sus propiedades. Además, si son ORGANICAS mejor aún ya que van a estar libres de agroquímicos.

2) Basta de comer Harinas Refinadas y azúcar!! Intenta cambiar el consumo de harinas refinadas (pastas tradicionales, panes blancos, galletitas dulces, productos de panadería en general) por cereales INTEGRALES. Podés comenzar con el pan del desayuno y la merienda... luego continuar con arroz integral, arroz yamani, quinoa, mijo... y sumarle legumbres también. Por otro el poder endulzante del azúcar se puede reemplazar por Stevia que es un endulcorante natural...

3) Intentá reducir el consumo de carnes de todo tipo, sobre todo la roja... Incorporando los dos primeros consejos a tu vida, comer menos carne, va ser posible!! Solo tenes que empezar y valorar tu vida valorando lo que comés y tu cocina... o la de algún lugar de comidas saludables, que por suerte cada vez hay más!



el tenis jugado y leído por vos
www.tiroganador.com.ar

¿Cuántas frutas y/o verduras comiste hoy?...

Bueno nada más por hoy... Cortito pero preciso... Solo 3 pasos... si ya estás en este camino felicitaciones!

Solo una aclaración: las recomendaciones que suelo dar están dirigidas a individuos de manera "general", desde ya que cualquier patología o sintomatología particular, requiere de una recomendación personalizada.

Saludos y hasta la próxima!
Graciana

Lic. Graciana Espasandin
Licenciada en Nutrición
Prof. Educación Física
Profesora de Tenis

