

7 pasos

servicios
de medicina
preventiva

Una empresa de RIO

Prevenir es amar la vida.



+52 (33) 3648 5454

www.riosmp.com

PARA UNA DIETA SALUDABLE

La clave para prevenir enfermedades es la alimentación, llevar una dieta saludable define el rumbo que tomará tu vida.



Come lo Justo

Debes de consumir la misma cantidad de kilocalorías que las que gastas en el día. Por ejemplo, si tu Gasto Energético Total es de 1,700 kilocalorías, tus alimentos deben de sumar la misma cantidad.

Si consumes más kilocalorías de las que gastas en el día, estas se almacenan en tu cuerpo creando capas de grasa. De manera inversa, si consumes al día menos kilocalorías de las que gastas, podría darse una pérdida de peso.

Lo ideal es comer lo justo



Aliméntate según tus necesidades

Ten en cuenta los siguientes factores para determinar tu dieta y la energía que necesitas:

- Edad
- Estado de salud
- Peso
- Predisposición genética a enfermedades
- Estatura
- Hábitos y cultura de alimentación
- Sexo
- Otras necesidades específicas
- Nivel de actividad física

Tus necesidades son únicas es por eso que un plan de alimentación debe ser adecuado para ti y recomendado por un profesional en nutrición.



Busca el balance correcto

Normalmente, tu cuerpo necesita de **60 nutrientes** para su buen funcionamiento. Entre estos se encuentran los **Carbohidratos, las Proteínas y los Lípidos**.

La recomendación general nos dice que una persona sana debe comer entre 50-60% de sus kilocalorías en forma de carbohidratos, entre 15-20% de proteínas y el resto de lípidos.

Un profesional te podrá orientar sobre como adecuar a tu necesidad estos porcentajes recomendados de forma general.



No te prohíbas alimentos

Todos los alimentos que consumes se clasifican en 8 grupos:

- Frutas
- Azúcares
- Verduras
- Lácteos
- Cereales
- Carnes
- Leguminosas
- Grasas

El consumo de estos, proporcionan los nutrientes necesarios para una dieta saludable. Recuerda que cada alimento tiene una cantidad de nutrientes diferentes por porción y por grupo.



Realiza combinaciones de alimentos

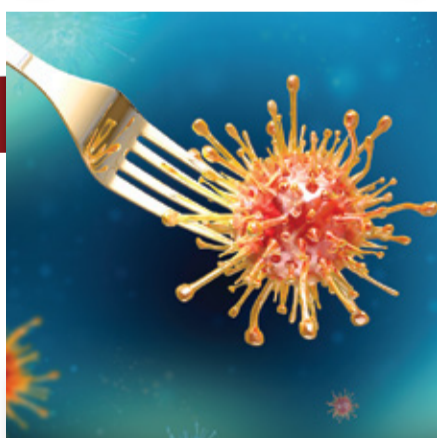
La alimentación debe disfrutarse y el hecho de que comas de manera saludable no debiera ser un impedimento para ello.

Por el contrario, gracias a la gran diversidad de grupos y nutrientes existe la oportunidad de satisfacer tus sentidos a la par que cuidas de tu salud.



Gasta menos en tus alimentos

- Prepara tus alimentos en casa.
- Utiliza productos de temporada.
- Planifica tus comidas del día y evitarás compras compulsivas.
- Por lo general, los alimentos naturales son más baratos que los industrializados.
- No compres marcas, compra los alimentos por su calidad nutricional.
- Aplica el primer paso, come solo lo suficiente, quizá sea menor el consumo según la cantidad de nutrimentos de lo que comas, pero mientras menos sea la cantidad menor será tu gasto.



Ten Cuidado con los alimentos contaminados

Los alimentos que consumimos están expuestos a una gran variedad de microbios por lo que no es extraño que la comida se contamine.

Probablemente algunos alimentos crudos como las carnes, los huevos, algunas frutas y verduras, así como los cereales ya estén contaminados. Las causas más comunes de alimentos contaminados son:

- Mala refrigeración.
- Más de 12 horas sin consumir alimentos después de prepararlos.
- Recalentar inadecuadamente.
- Ingredientes crudos o contaminados.
- Ingredientes de dudosa procedencia.
- Limpieza inadecuada de alimentos o utensilios de cocina.
- Preparación inadecuada.

Se cuidadoso al elegir tus alimentos y ante cualquier signo de contaminación no dudes en cambiarlo. Si comes fuera de casa, elige bien dónde.

Como premio por haber llegado hasta aquí te regalamos una octavo consejo:
Una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades

Los 7 consejos anteriores ayudan a prevenir enfermedades, pero debes de saber que algunos alimentos poseen otras características que los hacen interesantes y que puedes incluirlos en tu dieta. Estos alimentos se llaman alimentos funcionales y tienen como característica prevenir enfermedades entre otras, el cáncer.

Comparte esta información, recuerda que un conocimiento que no se comparte no da frutos.

Consulte a su médico.