

Nutrición

¿En qué consiste comer sanamente?

Es darle a tu cuerpo todo lo que necesita para poder funcionar, crecer, defenderse de enfermedades y mantenerse con vida y evitar todo lo que lo perjudica.



FundHepa
Fundación Mexicana
para la Salud Hepática

Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86

Fax 56 61 • 50 97

www.fundhepa.org.mx

informate@fundhepa.org.mx

@fundhepa

fundhepaAC

¿Cómo le hago para comer sanamente?

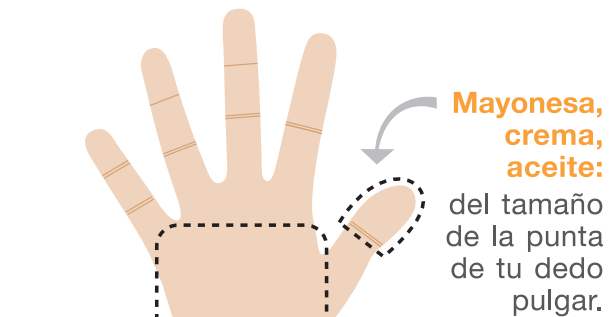
No existe una sola forma de comer sanamente, pero si hay algunas reglas que te pueden ayudar a conseguirlo:

- Prefiere los alimentos frescos en lugar de procesados.
- Escoge frutas y verduras de colores brillantes y cómelas crudas y con cáscara siempre que sea posible.
- Cuando comas cereales como pan, tortillas, arroz o pasta hazlo con moderación y prefiere los integrales.
- Come proteínas animales como carne, pollo, pescado y lácteos, de preferencia con bajo contenido de grasa, con moderación e incluye fuentes de proteína vegetal como frijol, lenteja, haba, etc.
- Evita los alimentos fritos y consume mejor fuentes de grasas vegetales como nueces, aguacate, semillas o aceite de oliva en crudo.
- Evita consumir alimentos y bebidas con mucha azúcar como: refrescos, jugos embotellados, postres, galletas, pan dulce y golosinas.
- Toma mucha agua, por lo menos 6 vasos al día.
- Consume sólo alimentos preparados con higiene.

¿Qué tanto debo comer de cada cosa?

Cada persona necesita diferente cantidad de comida, según su peso, edad, estatura, estado fisiológico (crecimiento, desarrollo, embarazo o lactancia), su salud y su actividad.

Para que te des una idea de las cantidades adecuadas para ti, puedes usar tu mano para comparar las porciones:



Carne, pollo, pescado, frijol o lenteja: del tamaño de tu mano sin dedos.

Arroz, pasta o pan: del tamaño de tu puño cerrado.

Verdura: sin limitación.

Fruta: la que quepa en tus dos manos.

