

Alimentación saludable para una vida más saludable



Elaborar un plan de alimentación saludable que pueda seguir puede ser confuso. Pero la buena noticia es que puede incluir alimentos y bebidas que le gusten, que se ajusten a su presupuesto y que incluyan sus tradiciones culturales.

A continuación, le ofrecemos algunas formas de crear su plan para comer mejor:

6 consejos para crear su plan de alimentación saludable*



1. Planifique sus comidas con alimentos saludables básicos

Asegúrese de incluir frutas, verduras y cereales integrales. Busque lácteos bajos en grasa o sin grasa. En el caso de las proteínas, tanto las proteínas de carnes magras como las de origen vegetal funcionan. También incluya grasas y aceites saludables.



2. Evolucione a medida que cambien sus necesidades

En general, las personas más jóvenes necesitan más calorías. Tienden a ser más activas y es posible que aún estén desarrollando masa muscular y ósea. Las afecciones que tenemos y los medicamentos que tomamos también pueden cambiar la forma de alimentarnos.



3. Esté atento al hambre emocional

Muchos de nosotros comemos para aliviar el aburrimiento o el estrés. Podría funcionar en el momento, pero puede impedirnos lidiar con las emociones de maneras más saludables.



4. Limite determinados alimentos y bebidas

Trate de limitar los alimentos con alto contenido de azúcar y sal. Y manténgase alejado de los alimentos ultraprocesados y de las grasas trans.



5. Manténgase dentro de sus necesidades calóricas

La cantidad de calorías que ingerimos nos ayuda a mantenernos en un rango de peso saludable. Otro aspecto importante es qué tan activos somos. El equilibrio de estos dos factores influye en si subimos o bajamos de peso.



6. Pruebe la alimentación consciente

Centre su atención en lo que está comiendo durante las comidas. Puede ayudarle a reducir el ritmo y considerar lo que está comiendo y por qué. El primer paso hacia una alimentación consciente es guardar el teléfono cuando come.



¿YA LO SABÍA?

Responder las siguientes preguntas puede ayudarle a diseñar una estrategia alimentaria exitosa:

- ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de comer de esta forma?
- ¿Se adapta a sus necesidades y las de su familia, y a su estilo de vida?
- ¿Disfrutará comer de esta manera?
- ¿Puede verse comiendo de esta manera a largo plazo?



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aetna/Disclaimers](https://www.aetna.com/Disclaimers).

*HelpGuide.org <https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/healthy-eating.htm>

Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2024 Aetna Inc.
3015272-03-01 (1/24)

aetna®