

Los 7 consejos para que tu alimentación sea más saludable en 2024

Si querés cambiar tus hábitos y cuidarte más, seguí las recomendaciones de los expertos.



Una **mejor alimentación** siempre es recomendable y la llegada de 2024 propone que ese cambio sea **un propósito a cumplir de año nuevo**.

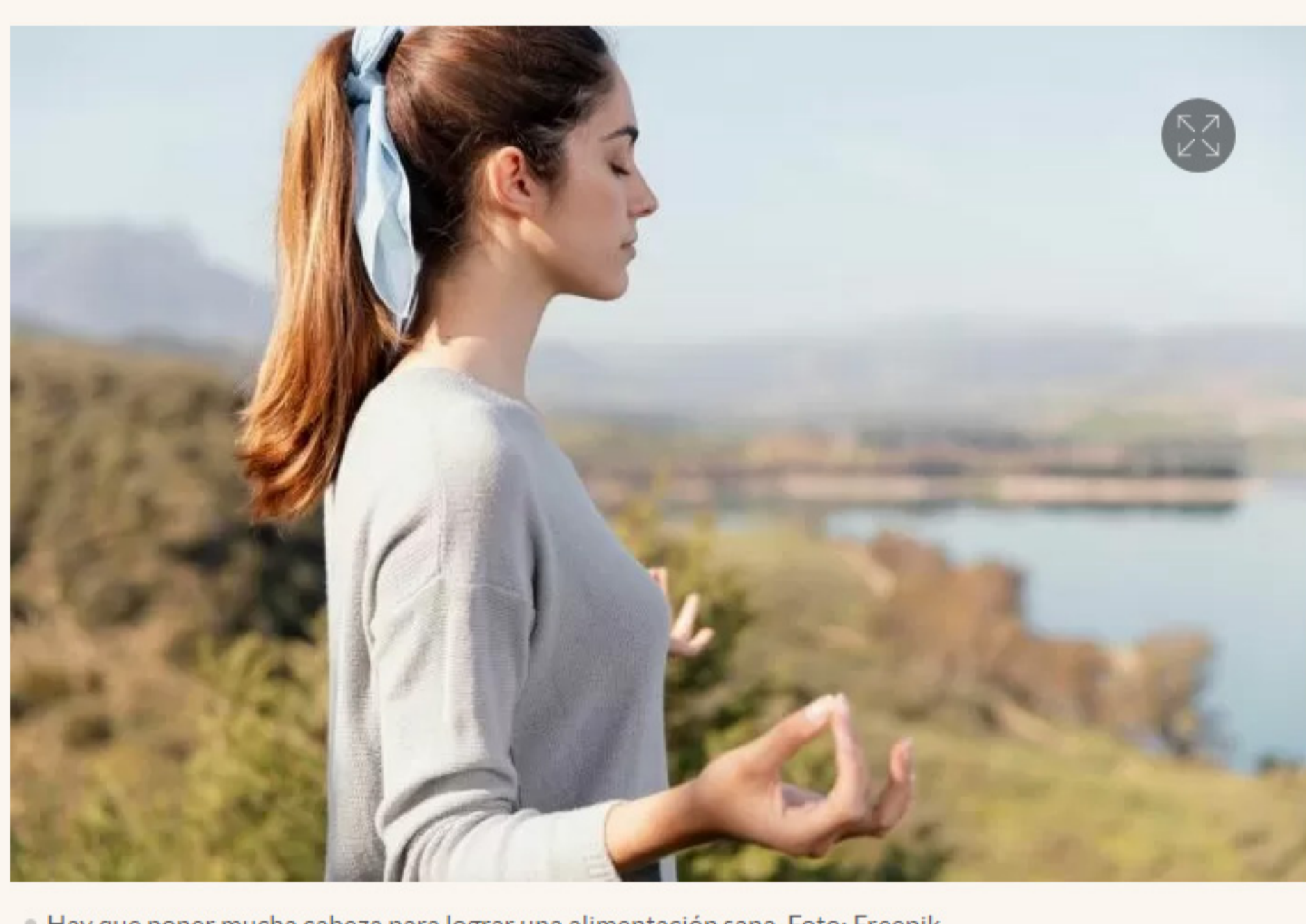
Decenas de **dietas** pueden ser en vano si primero no se intentan cambiar los hábitos que acompañan al hecho de comer. Por eso, lo ideal es seguir una serie de recomendaciones para finalmente alcanzar una **alimentación saludable** y que esta se establezca de por vida.

Salud: los 7 consejos para mejorar tu alimentación en 2024

- **Dejar de creer que la alimentación sana no te sirve**

Comer sano no es aburrido ni difícil, y esos calificativos solo están en vos cuando pretendés ponerte palos en la rueda para no avanzar con una alimentación sana, según explica **Natália Calvet**, coach y experta en hábitos saludables.

Si esas creencias son reemplazadas por otras verdades como que **es más fácil sentirse mejor cuando se come sano**, el proceso de cambio para alimentarse mejor en 2024 empezará a avanzar.



• Hay que poner mucha cabeza para lograr una alimentación sana. Foto: Freepik.

Calvet recomienda **tomarse 30 minutos al día** para reflexionar sobre este punto, e incluso motivarse mediante la colocación de carteles e imágenes con leyendas sobre lo bien que hace comer de manera sana.

- **Comer más verduras y hortalizas**

Un punto obvio, pero no por eso hay que pasarlo por alto. Las verduras y hortalizas tienen que ser **la base de nuestra alimentación**, siendo por lo menos el 50% de lo que comemos.

El aporte de **vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes** que tienen las verduras y hortalizas colaboran con un correcto funcionamiento del cuerpo, y lo ideal son dos o tres raciones al día.

- **No olvidarse de las proteínas**

Un mayor aporte de proteínas mejora el **metabolismo**, colabora con la saciedad y a que no se pierda la masa muscular.



• Una alimentación sana ayuda a generar más músculo. Foto: Archivo.

Las proteínas deben estar repartidas a lo largo de todo el día y presentes en cada comida. **Carne, huevos, legumbres** y un complemento de **frutos secos, queso o semillas**.

- **Adaptación progresiva para comer solo 3 veces al día**

A diferencia de muchos especialistas que indican que hay que comer 5 veces, Calvet señala que dos comidas menos logran **un mejor funcionamiento del sistema digestivo** y la **reducción del azúcar en sangre e insulina**.

La eliminación de dos comidas no debe ser inmediata, sino a través de la **ingesta de mucha verdura y proteína** para que haya saciedad, junto con una reducción de alimentos ricos en **hidratos de carbono** (papa, arroz, pasta y panificados).

- **Pocos hidratos y mucha proteína para el desayuno**

Entre el sueño y la falta de tiempo, el **desayuno** suele ser la comida que más nos cuesta. Pero **esa primera comida es clave** y debe tener una buena cantidad de proteínas, más la inclusión de verduras y frutas.



• Una de las recomendaciones es incluir proteínas y frutas en tu desayuno. Foto: Archivo.

Se **debe evitar un pico de azúcar** cuando se comienza el día. Además, una recomendación para no cansarse de desayunar siempre lo mismo es diseñar de antemano los desayunos e ir intercalando en las mañanas de la semana.

La palta, la rúcula, el jamón, los huevos, los tomates y los frutos secos pueden ser tus aliados para consolidar una alimentación sana en 2024.

- **Darse cuenta de si es hambre o aburrimiento**

No hay que pasar hambre, pero deberíamos diferenciar si **"picoteamos"** por costumbre o porque verdaderamente lo necesitamos.

Antes de consumir alimentos hay que tomarse unos segundos y analizar si realmente querés comer eso que tenés en tus manos.

- **Sentarse a disfrutar de la comida**

La rutina suele relegar el tiempo de la comida y a veces consumimos los alimentos al mismo tiempo que hacemos otras tareas.

Calvet señala al tiempo de la comida como un "tiempo de autocuidado", recomienda **no comer rápido** y sostiene que la ingesta lenta, además de ayudar a la digestión y saciedad, podrá aportar relajación.