

**Noticias de Nutrición - Diciembre 2022: 12 Consejos de Salud**

**12 Consejos de Salud:**

Comprométete con un estilo de vida más saludable con estos 12 consejos.

**Desayuno:**

Pruebe un burrito de desayuno con huevos revueltos, queso bajo en grasa y salsa en una tortilla de trigo integral, acompáñelo con fruta fresca y una porción de leche o yogur sin grasa.

**Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos:**

Esto le ayudará a comprar y preparar comidas más saludables.

**Tenga en cuenta el tamaño de sus porciones:**

Use tazas medidoras y una báscula para dividir sus comidas.

**Agregue más frutas y verduras a su dieta diaria:**

Llene la mitad de su plato con frutas y verduras y la otra mitad con granos, carnes magras y legumbres.

**Prepare pasabocas saludables:**

Los pasabocas saludables pueden mantener los niveles de energía entre comidas. Planifique pasabocas que sean de dos o más grupos de alimentos. Pruebe las verduras crudas con requesón bajo en grasa ó mantequilla de maní con una banana o manzana.

**Manténgase Activo:**

La actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud. Comience haciendo algunos ejercicios por 10 minutos varias veces al día.

**Cocine con otras personas:**

Cocinar con otros puede ser una forma divertida y balancead de probar nuevos alimentos y ayudar a dividir el costo de los alimentos.

**Reduzca el azúcar añadido:**

Los alimentos y bebidas con azúcar agregada producen calorías vacías. Lea los ingredientes de la etiqueta de los alimentos para identificar las fuentes de azúcar agregada.

**Pruebe los alimentos de origen vegetal:**

Muchas recetas que usan carne y aves de corral se pueden hacer con sustituciones a base de plantas. Pruebe una comida sin carne por semana para comenzar.

**Beba más agua:**

Beba más agua en lugar de bebidas azucaradas. Mantenerse bien hidratado bebiendo mucha agua es importante para mantenerse saludable.

**Coma mas alimentos de mar:**

El pescado y los mariscos contienen una variedad de nutrientes, incluidas las grasas omega-3 saludables.

**Pruebe nuevos alimentos y sabores:**

Agregue más nutrición y disfrute de la alimentación al ampliar su gama de opciones de alimentos. Cuando vaya de compras, seleccione una fruta, verdura o grano entero que sea nuevo para usted.