



Consejos para una alimentación saludable

Comer sano requiere algo más que elegir bien en el supermercado. También es necesario tomar en cuenta sus hábitos alimenticios. Por ejemplo, se recomienda siempre intentar:

- 1. Tomar desayuno.** Un desayuno saludable permite que su cuerpo comience a funcionar de buena forma. Incluso puede ayudar a disminuir su deseo de comer algo más tarde en el día.
- 2. Beber mucha agua.** Muchas personas subestiman los beneficios del agua. Contiene variados nutrientes, mantiene el cuerpo funcionando bien y además, no tiene calorías. En lo posible, se recomienda beber agua durante el día y, si desea comer algo, pruebe primero un vaso de agua. Puede satisfacerle sin agregar calorías.
- 3. Incluir abundantes frutas y verduras en su dieta.** Nutritivas y deliciosas, las frutas y verduras proporcionan vitaminas, minerales y fibra, pero son bajas en grasa y calorías.
- 4. Hacer una pausa después de una porción.** Sin importar lo sabrosa que sea una comida, “demasiado de algo bueno” puede resultar en exceso de calorías y libras que no desea.
- 5. Comer bien para sentirse bien. Lo que come afecta a su cerebro, al igual que el resto de su cuerpo.** Mantener hábitos alimenticios saludables puede contribuir a mejorar el estado de ánimo y aliviar la ansiedad.

Recuerde, crear nuevos hábitos toma tiempo y puede ser difícil. Pero si se fija metas sanas a la hora de comer, ¡podrá disfrutar de los beneficios!

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.