

# Consejos para una alimentación saludable



Fuente: [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

## No siempre las ensaladas tienen bajas calorías

Las ensaladas suelen ser comidas bajas en calorías y saludables pero esto no siempre es así, si elaboramos una ensalada con queso bri, queso de oveja, salmón, bacón, y aderezos altos en calorías, una ensalada podría llegar a contar con 1000 calorías.

Cuando prepares tu ensalada cuida que los ingredientes sean sanos y bajos en grasas saturadas y calorías.

## El desayunar bien te ayudará a adelgazar

El ritmo de la vida moderna, hace que desayunemos mal y rápido. Sin embargo está comprobado que las personas que se toman su tiempo para desayunar correctamente tienen menos posibilidades de ganar peso con el transcurso de los años. También se comprobó que un buen desayuno hace que las personas coman menos durante el día.

## Si quieres adelgazar no te dejes seducir por las bebidas carbonatadas e isotónicas

Muchas personas que pretenden adelgazar suelen beber bebidas carbonatadas o isotónicas. Estas bebidas, tanto como la cerveza, vino, sidra, cava etc. tienen alto contenido calórico, lo cual no te ayudará a perder peso.

Si bien, existen en el mercado algunas bebidas carbonatadas sin calorías, la mayoría de ellas especialmente las isotónicas, tales como Gatorade, Isostar, etc. tienen nada menos que 150 calorías por cada botella de medio litro.

La mejor bebida para reponer los líquidos perdidos durante el ejercicio en personas no deportistas profesionales es el agua.

## Si engordamos tan sólo 10 gramos por día, engordaríamos más de 3 kilos y medio al año

Un incremento de tan sólo 10 gramos al día parece algo insignificante, pero al perdurar en el tiempo se transformarían en 17 kilos y medio en 5 años. Por lo tanto el primer paso no es emprender un plan de reducción de peso corporal, sino ocuparnos de dejar de engordar. Si lo-gramos dejar de incrementar esos 10 gramos diarios, habremos dado el primer paso.

## Dieta y Ejercicio

Si queremos perder peso de nada sirve realizar 1 hora de ejercicio cardiovascular por día, si luego del gimnasio nos vamos todas las noches de tapas, pinchos y cañas.

