



inmo **SÍ**<sup>®</sup>  
GRUPO INMOBILIARIO

**CÓMO DISEÑAR  
UN PLAN DE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

# | CÓMO DISEÑAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para tener una dieta sana y equilibrada, hay que comer una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes. Lo mejor es elegir cada día los alimentos que tengan más nutrientes de cada grupo de alimentos, es decir, los que están repletos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y que tengan pocos carbohidratos refinados, como azúcar y harina blanca. Elige alimentos como verduras, frutas, cereales integrales, y carne y pescado magros. También puedes optar por las fuentes orgánicas de alimentos. (Con orgánico se entiende que no se aplicaron pesticidas, hormonas o antibióticos artificiales a los cultivos mientras se estaban cultivando o a los alimentos que se daban a los animales que eran la fuente de comida, o que se daban a los animales). Probablemente te darás cuenta de que los alimentos frescos ofrecen más nutrientes y menos azúcar que los alimentos procesados.

## | ¿NECESITAS CONTAR CALORÍAS?

Muchas personas creen que, si comen menos calorías que las que queman por día, bajarán de peso, y que si comen la misma cantidad de calorías que queman, mantendrán un peso saludable. Este plan es eficaz para muchas personas, pero no para todas. Si cuentas calorías, es importante que reflexiones sobre lo que comes.

Contar calorías es solo una parte de la ecuación para bajar de peso. Como la hormona insulina desempeña un papel fundamental en la forma en que el cuerpo utiliza y almacena la grasa, algunos investigadores sugieren que comer alimentos que mantengan los valores de insulina estables durante todo el día (carne y pescados magros, carne de ave, verduras y frutas, en lugar de alimentos como azúcar, dulces, pan blanco y galletas saladas) puede ayudar a mantener un peso saludable.



## ANALIZA TU DIETA

Para diseñar una dieta que cumpla tus objetivos individuales, lo recomendable es asistir a un profesional experto en nutrición. Sin embargo, existen pautas que recomiendan comer diversos alimentos cargados de nutrientes de todos los grupos alimentarios, entre ellos:

- Variedad de verduras de todos los subgrupos: de hoja verde oscura, de color rojo y naranja, legumbres, alimentos con fécula y otros tipos
- Frutas, especialmente enteras
- Cereales, y que al menos la mitad sean integrales
- Productos lácteos desnatados o bajos en grasas, como leche, yogur, queso y bebidas de soja enriquecidas
- Variedad de alimentos proteicos, como mariscos, carnes magras y carne de ave, huevos, legumbres, frutos secos, semillas y productos de soja
- Aceites



 Avda. Cervantes, 6 Local  
14008 Córdoba

 623 720 012

 [info@inmosi.com](mailto:info@inmosi.com)

 [www.inmosi.com](http://www.inmosi.com)