



Estrategias motivadoras para comer de forma inteligente

¿Lo abruman los consejos de nutrición y alimentación contradictorios? La verdad es que comer de manera saludable no tiene que ser difícil, y no tiene por qué vivir de ensaladas, comprar vitaminas costosas ni dejar los refrigerios. Su propia intuición de nutrición puede mostrarle el camino correcto.

Coma de acuerdo con la temporada

Las frutas y verduras de temporada están en sus niveles máximos de sabor, nutrición y suministro. Generalmente, comer alimentos de temporada es más barato y sustentable, además de que facilita la tarea de conseguir productos más frescos y deliciosos para su plato.

Hágalo usted mismo

En vez de pedir comida, cocine en su casa. Al controlar el contenido de grasa, azúcar y sal, las personas que cocinan en sus casas tienden a comer de manera más saludable que las personas que comen afuera con más frecuencia, aunque no lo hagan de forma voluntaria.

Amplíe sus horizontes

Comer de manera saludable no tiene por qué ser aburrido. Pruebe hierbas y especias para obtener un sabor profundo y bajo en calorías. O intente darle un giro nutritivo a los alimentos que le gustan. Pruebe espaguetis de calabacín con albóndigas o tacos en hojas de lechuga.

Visite kp.org/foodforhealth (en inglés).

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101