

better
naked.

NUTRICIÓN

5 cambios
saludables
de comida y
bebida para
el día a día



CAMBIOS PARA EL DÍA A DÍA

1

INTRO

Cereales azucarados, pan blanco, bebidas gaseosas, barritas y bebidas energéticas son ejemplos de comidas y bebidas que muchas personas consumen diariamente.

Aunque este tipo de comida puede ser conveniente y sabroso, pueden hacer daño a tu salud si son consumidos regularmente.

Afortunadamente, existen sustitutos saludables fáciles de hacer en casa o comprarlos.



CAMBIOS PARA EL DÍA A DÍA



BEBE AGUA CON GAS, TÉ VERDE O KOMBUCHA

Los efectos negativos de las bebidas gaseosas se han venido confirmando durante años.

Este tipo de bebidas están asociadas con un riesgo aumentado de diabetes, obesidad, hígado graso y síndrome metabólico.

Aunque muchas personas se cambian a las gaseosas zero o light, éstas son igual de perjudiciales.

Si bebes gaseosa con regularidad, intenta sustituirlo por:

- Agua con gas y frutas
- Té verde con burbujas
- Kombucha



3

PRUEBA CAFÉ O TÉ EN VEZ DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Aquellas personas que utilizan las bebidas energéticas para aumentar su energía deben saber que este tipo de bebidas contienen muchos azúcares añadidos. Esta inmensa cantidad de azúcar es lo que nos provoca una falsa sensación de concentración, ya que irá seguida de una fase de cansancio.

Prueba a tomar café, té negro o verde, mate para aumentar tu energía y concentración sin efectos secundarios.

Sin embargo, no deberías recurrir a este tipo de bebidas para aumentar tu energía, sino hacer otro tipo de cambios, como dormir mejor, reducir el estrés o llevar una dieta más saludable.





CAMBIA TUS CEREALES DE DESAYUNAR

Un bol de cereales es el típico desayuno para muchas personas. Mientras que algunas opciones son mejores que otras, la mayoría de cereales tienen un alto contenido en azúcar y bajo en macronutrientes como proteína o fibra.

Además, los cereales para niños que existen en el mercado normalmente contienen la misma o más cantidad de azúcar.

Si buscas una alternativa más saludable prueba los siguientes desayunos:

- Gachas de avena: Una opción alta en fibra y proteína que te mantendrá saciado
- Pudding de chía: Un poco más dulce pero lleno de fibra
- Parfait de yogur: Con yogur natural o griego, frutos rojos, coco...una opción que te dejará satisfecho



5

HAZ TU PROPIAS BARRITAS ENERGÉTICAS

Las barras energéticas son un snack muy fácil de llevar en el bolsillo. Sin embargo, la mayoría de las barras del mercado contienen infinidad de azúcares añadidos e ingredientes dulces, como chocolate u otro tipo de coberturas. Es por eso que debes andar con cuidado si vas a comprar este tipo de productos y seleccionar los que contengan únicamente ingredientes naturales.

Si lo prefieres puedes intentar hacer en casa tus propias barras, No es necesario que uses azúcar sino dátiles, nueces, avena, semillas, coco y fruta deshidratada.



CAMBIOS DEL DÍA A DÍA



CAMBIA LAS CHUCHES POR FRUTA DESHIDRATADA

Un consumo reiterado de chuches debido a su alto contenido en azúcares está directamente relacionado con enfermedades como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La fruta deshidratada es fruta natural (escoge aquella que no tenga azúcares añadidos) que se ha sometido a un proceso de secado y por lo tanto no contiene agua. Contienen mayor valor nutricional que una chuche al igual que mayor cantidad de fibra. No abuses de ella aunque sea fruta, ya que provoca menor saciedad.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*