

'¿Podemos recuperar nuestros viejos hábitos?'

Herbalife Nutrition da 7 consejos alimenticios que ayudarán a volver a la normalidad

Susan Bowerman, Directora de Educación y Formación Nutricional Mundial de Herbalife Nutrition, aconseja sobre cómo reconducirse hacia un estilo de vida saludable

2020 ha sido un año diferente. La situación vivida hizo que para muchos amasar y hacer pan dejara de ser algo anecdótico para convertirse en una afición con la que distraerse. Esto, añadido al entonces cierre temporal de los gimnasios, provocó un cambio de rutinas y, con ello, el abandono de algunos hábitos saludables. ¿Cómo se puede reconducir esta situación y volver a un estilo de vida saludable? Para Susan Bowerman, directora de Educación y Formación Nutricional Mundial de Herbalife Nutrition, la clave está en hacer pequeños cambios en las rutinas que favorezcan una alimentación sana ahora y en el futuro.

Seguir cocinando en casa de forma saludable

Un aspecto positivo de pasar más tiempo en casa es que cada vez más personas se animan a cocinar. Aun estando los restaurantes abiertos, cocinar en casa permite incluir más alimentos nutritivos en el día a día, como más variedad de frutas y verduras, alimentos que contengan grasas saludables como el aceite de oliva, el aguacate y el pescado, cereales integrales ricos en fibra o fuentes de proteínas magras, incluyendo proteínas de origen vegetal. Experimentar en la cocina con ingredientes frescos y nuevas recetas puede hacer que comer sano sea delicioso a la vez que divertido.

La comida como fuente de energía

Comer de manera saludable ayuda a mantener un peso adecuado. Pero ¿qué beneficios aporta una dieta equilibrada? Una dieta que proporcione una buena nutrición significa obtener los nutrientes necesarios, las vitaminas y los minerales junto con los macronutrientes, para ayudar al cuerpo a trabajar lo mejor posible. Desde la mejora del bienestar emocional hasta el mantenimiento del organismo, pasando por la reducción del colesterol malo, que es una amenaza para el corazón, las ventajas de comer de forma saludable son múltiples.

Disfrutar de la comida sana para llevar

El envío a domicilio está en alza, no solo porque permite disfrutar en casa de la comida del restaurante favorito de cada uno, sino porque también de esta manera se apoya a los comercios de proximidad. Pero esta opción, que muchas veces se relaciona con la comida rápida, puede ajustarse también a dietas saludables. Es importante tomar el tiempo necesario para revisar toda la oferta de menús, para así poder elegir aquellos platos que incluyan muchas verduras y proteínas magras. Algunos restaurantes también tienen información nutricional, lo que puede ayudar a elegir mejor.

La preparación es la clave

Trabajando desde casa, el picoteo o las comidas poco saludables son más accesibles y, por tanto, se puede caer fácilmente en la tentación. Sin embargo, elaborar y tomar un tentempié saludable lleva el

mismo tiempo si tienes todos los productos necesarios. Guardar zanahorias y apio cortados en la nevera y untarlos en humus puede ser una solución saludable para picar entre horas. Otros tentempiés rápidos y saludables son un cuenco de fruta fresca o un batido de proteínas con plátano. La planificación de las comidas puede llevar mucho tiempo, pero asegura el seguimiento de un plan de alimentación saludable durante toda la semana. Tener un frigorífico, un congelador y una despensa bien surtidos puede ayudar en esa tarea. Además, se pueden preparar con antelación cereales saludables, como el arroz integral o la quinoa, y tener varias verduras listas para consumir. En cuanto a las proteínas, se puede recurrir a pechugas de pollo y pescado de cocción rápida, como el atún o el salmón, hamburguesas vegetales o judías enlatadas. Con todas estas opciones, llevar una dieta saludable durante toda la semana es mucho más sencillo.

Enfocarse en el bienestar general

Comer sano es indispensable, pero también lo es tener un estilo de vida equilibrado. Para mantener el estrés a raya, es importante fijarse en todos los aspectos que mejoren el bienestar. Si no se tiene una dieta rica en nutrientes, se debe complementar; e hidratarse es importante para mantener una nutrición equilibrada. También el ejercicio mejora la salud y la calidad del sueño.

La salud mental también juega un papel fundamental en el bienestar. El estrés es un factor que contribuye al desarrollo de enfermedades de corazón u obesidad, entre otros. Establecer una rutina diaria en la que se ponga atención a la nutrición, el ejercicio, dormir adecuadamente y el descanso mental, favorecerá un bienestar generalizado.

Conectarse con personas que sigan un estilo de vida saludable

Cuando se trata de hacer cambios en la dieta y la pérdida de peso, una comunidad de apoyo puede marcar la diferencia. Buscar personas que compartan el deseo de adoptar un estilo de vida más saludable o de perder peso, y conectar con ellas puede ayudar a la realización de esos cambios en el estilo de vida. Trata de compartir recetas saludables favoritas, hablar de los retos, responsabilizarse mutuamente y cocinar juntos -incluso a distancia-.

Además, esta conexión social puede reducir los niveles de ansiedad y depresión, regular las emociones, aumentar la autoestima y la empatía y mejorar el sistema inmune, especialmente tras un año en el que las circunstancias han conducido a un nivel más alto de depresión.

Reinvertir tiempo en las cosas que disfrutas o encontrar aficiones nuevas

Participar en actividades que disfrutamos y aprender nuevas cosas impacta en la salud del cerebro y lo estimula, por lo que, aunque sea difícil encontrar tiempo para llevarlas a cabo, estas acciones se deben priorizar. Experiencias como hacer un voluntariado, tomar clases de baile o aprender un nuevo idioma para viajar al destino soñado, son una fuente de motivación que permite mantener la mente ocupada y protege de la temida ansiedad.

El último año ha sido un reto a muchos niveles. Haber ganado peso, haber hecho menos ejercicio del debido o haber dejado de lado el plan de alimentación saludable no son un motivo de castigo, siempre se está a tiempo de volver a ponerse en marcha. Alimentarse con los nutrientes adecuados y realizar actividad física con regularidad son hábitos saludables que se deben mantener, pues son una de las

mejores cosas que se pueden hacer por uno mismo para mantenerse fuerte y saludable.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín

664054757

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>