

## Alimentación saludable: Tips para tu guía definitiva

“Un viaje de mil millas empieza con una alimentación saludable”. En realidad, Lao-Tse dijo que empieza con un paso. Pero bien vale la analogía cuando entendemos que podemos empezar a vivir la mejor versión de nosotros mismos desde hoy. ¿Qué mejor inspiración que aprender cómo disfrutar del viaje de la vida un día a la vez? ¡Empieza por lo que te nutre!

Piensa en esas vacaciones que siempre te has querido tomar. Te repites una y otra vez, que ahora sí es el momento. Te lo mereces. ¡Pues vamos! ¿A qué esperas? ¿Qué necesitas? Seguramente estés pensando: tiempo, dinero y compañía. ¡Buenas noticias! Es mucho más simple. Aunque probablemente algo de complicidad de quienes te rodean, y suficiente dedicación e inversión de tu parte sean necesarios; lo esencial es tener una **meta inspiradora, un plan bien definido y muchas ganas de comerse el mundo** y disfrutar los resultados.

Exactamente lo mismo nos pasa al embarcarnos en un plan para una alimentación saludable. El primer paso para comer bien y transformar nuestros hábitos alimenticios en una rutina saludable es querer hacerlo, planearlo y actuar. Es así de sencillo.

¿No sería maravilloso obtener lo más jugoso de los consejos profesionales sobre nutrición en un solo lugar, y en formato súper resumido, comprensible y divertido? Aquí está. Le llamamos Guía “TIPS” (**tres informaciones pertinentes y simples**) para una alimentación saludable.

Inicia este viaje hoy, por el mero hecho de que quieres y puedes hacerlo. ¿Te acompañamos? Toma nota y aprovecha tu potencial. Con esta guía para alimentarte de manera más saludable, aprende a crear el mejor combustible que sustente tu cuerpo, fortalezca tu mente y vigorice tu alma.

### GUÍA

#### I. La Meta: Comer bien

- [¿Qué es la alimentación saludable?](#)
- [Importancia de la alimentación saludable](#)

#### II. El Plan: ¿Cómo tener una alimentación saludable?

#### III. Actúa: Genera hábitos saludables de alimentación

Ya Nezahualcóyotl (*Rey-poeta de Texcoco, S. XV*) nos desafió en su tiempo: “¿Acaso de veras se vive con raíz en la tierra? Nada es para siempre en la tierra. Sólo un poco aquí”, así que el día de emprender tu viaje hacia una alimentación saludable ha llegado y es hoy. Que ni la falta de tiempo, presupuesto o conocimiento para preparar comidas balanceadas sean obstáculos.

Con una meta clara, un plan delineado a tu medida y la convicción de lograr resultados tangibles, alimentarte de manera saludable se convertirá en un viaje extraordinario y muy simple. Puedes lograr tener una alimentación saludable, sin agobio, con consciencia, y disfrutando a plenitud. Pon en práctica tu guía definitiva de tips y recuerda al rey-poeta: “Toma ya tus flores y tu abanico, ¡Con ellos ponte a bailar!”.

# GUÍA


## I. La Meta: Comer bien

¿Qué es la alimentación saludable?

1. Es la **combinación balanceada de cantidad, variedad y nutrimentos** en los alimentos. Imagina tu plato siempre dividido equitativamente en tres colores, uno por cada grupo: 1. Verduras y frutas (verde), 2. Tubérculos y cereales ricos en almidón, preferiblemente de grano entero o integrales (blanco) y 3. Leguminosas y/o alimentos de origen animal, fuentes de proteína (rojo). ¡Como la bandera!
2. Se basa en tu **decisión responsable y consciente de adquirir e ingerir alimentos más saludables** (frescos, menos procesados, variados); que te gusten y nutran. Alimentos que provean al cuerpo con nutrientes, vitaminas y minerales que requiere para funcionar eficientemente; y que en la medida de lo posible siempre se adecúen a tu presupuesto y preferencias. Aprovechalos todos, preparados con la menor grasa posible y combinados entre grupos distintos.
3. Las **porciones deben ser adecuadas a tus necesidades nutricionales** individuales, y siempre tratando de variar grupos de alimentos entre las tres comidas y los dos refrigerios o colaciones al día. Los alimentos mejor si son inocuos (que no produzcan daño al organismo).

Importancia de la alimentación saludable


1. Puedes **adaptarla a tus necesidades propias**, no sólo nutricionales sino de estilo de vida. Aprendes a reconocer, disfrutar y exigir productos que aporten nutrimentos, conveniencia, sabor, calidad y un toque de curiosidad a tu dieta. ¡Experimenta!
2. Promueve el **consumo de alimentos beneficiosos** como frutas y verduras, cereales de grano entero (avena, arroz, amaranto, maíz y trigo), lácteos bajos en grasas (yogurt y quesos) o carnes magras, leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, alubias y soya) y oleaginosas (nuez, almendra, cacahuete, pistache, ajonjolí). Y **disminución de alimentos no recomendables**, altos en sodio, con mucho colesterol, con azúcares añadidos, y grasas trans o saturadas.
3. Mejora tu salud y bienestar, al sentirte bien física y anímicamente. Aunada a una actividad física constante, permite prevención de enfermedades como la obesidad o hipertensión, genera hábitos sanos y aumenta la energía para lograr tus metas. Ten en cuenta que 36,3% por ciento de los adolescentes y 72,5% de los adultos en México tienen sobrepeso u obesidad (según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2016).

 **Recuerda:** Tú decides comprar (variado), cocinar (sano) y comer (balanceado) alimentos nutritivos de todos los grupos. Combínalos en proporciones adecuadas para tu sexo, edad y peso.

## II. El Plan: ¿Cómo tener una alimentación saludable?

1. El cambio empieza con tu compromiso de comer con propósito y ser consciente en las decisiones que controlan tu alimentación. Mejorar la relación con lo que comes brinda grandes beneficios. Ponle creatividad y corazón a **planear la compra y el menú** y a aprender sobre los tres grupos de alimentos y sus nutrimentos.
2. Busca constantemente **combinaciones saludables** que te gusten y apetezcan, y **adecúa las porciones** diarias. Algunos ejemplos de combinaciones estrella son:


- Frutas + cereales+ lácteos: plato de cereal con leche y un plátano; o un licuado de yogurt, avena, fresa y plátano.
  - Verduras + oleaginosas + cereales: ensalada de espinaca con cacahuates y tortilla de maíz o trigo; cóctel de frutas con nueces y avena.
  - Alimentos de origen animal + verdura + tubérculos: huevos a la mexicana con tortillas; o pollo con papas y ensalada; frijoles con pico de gallo y tortillas.
3. Realiza al menos tres comidas principales al día y dos colaciones entre comidas. Si prestas especial atención al desayuno, y añades alimentos ricos en fibra, éstos pueden ayudarte con una sensación de saciedad por más tiempo.

 **Recuerda:** Explora, experimenta y disfruta planeando tu alimentación. Llena de colores y sabores tus platos. No hay alimentos malos per se, lo importante es mezclar, variar, medir y equilibrar.

### III. Actúa: Genera hábitos saludables de alimentación

Mantener una dieta balanceada y sabrosa es algo que puedes hacer. Según la ENSANUT 2016, más de un 70% de la población mexicana reporta sentirse capaz o muy capaz de alimentarse de manera saludable. Así que, ¡ánimo, que somos muchos!

1. Disfruta consumiendo más verduras y frutas (5 porciones al día), al tiempo que te aseguras de tener un alimento por grupo en cada comida. Conviértete en agente de cambio. Según los mismos datos de ENSANUT, solamente un 27% de mexicanos dice haber cambiado sus hábitos de consumo para ingerir las cinco porciones diarias de frutas y verduras.
2. Puedes limitar lo que te gusta que no es tan saludable, sin generar cambios drásticos en tu forma de disfrutar lo que comes. Por ejemplo,
  - Transforma tus botanas y tentempiés en alimentos más saludables, simples sustituciones pueden ayudarte a lograrlo.
  - Evita comer directamente de los envases, sírvete una porción adecuada a la vez.
  - Disminuye el consumo de alimentos fritos, capeados o empanizados.
3. Proponte hidratarte mejor, hacer más actividad física y limitar tus actividades sedentarias (71.7% de los mexicanos encuestados en ENSANUT 2016, reportaron pasar 2 horas o más al día frente a una pantalla).
  - Beber suficiente agua y líquidos (2 litros al día) es fundamental. El consumo de aguas frescas, jugos y licuados también son buenas opciones, aunque tomar la fruta fresca debería tener prioridad.
  - Intenta realizar ejercicio físico de moderado a vigoroso (30 minutos al día). De acuerdo con los datos de la ENSANUT 2016, casi un 85% de la población se siente capaz o muy capaz de realizar 30 minutos de actividad física diariamente. La pregunta es: ¿aceptas el reto?

 **Recuerda:** Establece nuevos hábitos saludables. Ingiere más frutas y verduras (5 porciones al día), hidrátate bien (2 litros de agua diarios) e incrementa tu actividad física. En vez de eliminar darte un gusto, sustituye alimentos de baja calidad por opciones más sanas.

#### Fuentes:

- [Encuesta Nacional de Salud y Nutrición \(ENSANUT\) 2016](#)

- [Portal No a la obesidad, de la Secretaría de Salud del Distrito Federal](#)
- [Plato del Bien Comer en México](#)

**Disclaimer:** La presente información se ha incluido de buena fe, pero solo tiene fines informativos generales y no debe interpretarse como una garantía. Los hechos nutricionales y las declaraciones en este sitio están diseñados con fines educativos y de referencia, únicamente, y no son sustitutos del asesoramiento nutricional profesional. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su dieta, debe consultar a un nutricionista.

## Metada

- SEO Title: Tu guía esencial para alcanzar una alimentación saludable
- Meta Description: Motívate con tips simples, útiles y variados a descubrir qué es la alimentación saludable, beneficios, cómo mejorar tus hábitos y lograr resultados
- Focus keywords: que es la alimentación saludable, importancia de la alimentación saludable, alimentación saludable definición, guía de alimentación saludable, hábitos saludables de alimentación.

## Social metadata (Open Graph tags and Twitter)

**og:title** –Tu guía en tips para lograr una alimentación saludable

**og:description** – Aprende cómo establecer tu meta, plan y acciones para adoptar una dieta más saludable; con base en la selección, combinación y variedad de alimentos.

## Twitter cards

- **twitter:title** –Guía definitiva para adoptar una alimentación saludable
- **twitter:description** – El secreto está en la variedad, cantidad, combinación y calidad de los alimentos que consumes. Empieza el cambio a una vida saludable hoy.

English version

## How to Eat Healthier? The Ultimate Tips Guide

"The journey of a thousand miles begins with a healthy diet." Actually, Lao Tzu's quote says it all starts with one step. But the analogy is well worth it when we understand that we can start living the best version of ourselves today.

What better inspiration than learning how to enjoy the journey of life one day at a time? Start it with what nourishes you!

Think of those vacations that you have always wanted to take. You repeat over and over that now is the time. You deserve it! So, let's go! What are you waiting for? What do you need? You are probably thinking: time, money and company. But let's break the good news for you: It is much simpler than that! Although you probably could use some complicity from those around, and you would undoubtedly need to spare some extra dedication and investment, the only essentials to have are an inspiring goal, a well-defined plan and a firm conviction to enjoy the results.

The same nuts and bolts apply to those of us striving for a healthy diet. The first step to eating better and transforming our habits into a healthy eating routine is to want to do it, plan it and take action. It's that simple.

Would not it be wonderful to get the juiciest of professional nutrition advice in one place, and in a super-easy, straightforward and fun format? Here it is! We call it the "TIPS" Guide (three instructions pertinent and simple) for each question you might have regarding a healthy diet.

Start your journey today, for the simple fact that you fancy it and can do it. Take note and trust your potential. Use this guide to eating healthier, to learn how to create the best fuel to sustain your body, strengthen your mind and invigorate your soul.

### GUIDE

#### [I. The Goal: Eating Well](#)

- [What is healthy eating?](#)
- [Importance of healthy eating](#)

#### [II. The Plan: How to have a healthy diet?](#)

#### [III. Act: Introduce healthy eating habits](#)

Nezahualcoyotl (King-poet of Texcoco, S. XV) challenged us in his time: "*Is it really rooted in the earth? Nothing is forever on earth. Just a little here,*" so the day of embarking on your journey to healthy eating has arrived and is today. Do not let the lack of time, budget or knowledge to prepare healthy foods to become obstacles.

With a clear goal, a plan tailored to your needs and the decision to carry out effective actions that allow tangible results, feeding yourself in a healthy way will turn into an extraordinary and effortless journey.

You can achieve a healthy diet, without overwhelm, with mindfulness, and enjoy it thoroughly. Put into practice your 'Guide in tips' and always remember the King-poet: "*Take your flowers and your fan. And start dancing with them!*".

## GUIDE


### I. The Goal: Eating healthier

What is healthy eating?

1. It is finding a balanced combination of quantity, variety and nutrients in your diet. Try always to picture your food equally divided into three colours, one for each food group: 1. fruits and vegetables (green), 2. starchy carbohydrates and whole grain preferably (white) and 3. Beans and pulses, dairy or animal proteins (red).
2. It is a choice based on your conscious decision to buy and eat healthier foods (fresh, less processed, varied); which you are keen on and nurtures you. Food that provides the body with the nutrients, vitamins and minerals that it requires to function efficiently; and that fit your budget, taste and preferences. Take them all, mix, and prepared them with the least possible fat, sodium or sugar.
3. The portions should be adapted to your individual nutritional needs, and always trying to combine groups of foods between the three meals and two snacks per day.

Importance of healthy eating


1. You can adapt it to your own needs, not only for your diet but lifestyle too. You learn to recognize, enjoy and request products that are nutritious, convenient, tasteful, and high-quality; adding a touch of curiosity to your diet!
2. Promotes the consumption of beneficial foods such as fruits and vegetables, whole grain carbohydrates (oats, rice, amaranth, corn and wheat), low-fat dairy products (yogurt and cheeses) or beans and pulses (lentils, black, white or red beans, chickpeas, and soybeans) and nuts (walnuts, almonds, peanuts, pistachios, sesame seeds). And it recommends suppressing or limiting foods high in saturated fats, sugars and salt.
3. Improve your health and well-being, by feeling good physically and emotionally. Coupled with constant physical activity, it helps in the prevention of diseases such as obesity or hypertension. Generating healthy habits and increasing your energy levels will support you in achieving your goals. Keep in mind that 36.3% of adolescents and 72.5% of adults in Mexico are overweight or obese (according to the National Health and Nutrition Survey, ENSANUT 2016).

 **Remember:** You decide how to buy (varied), cook (healthy) and eat (balanced) nutritious food from of all groups. Combine them in appropriate proportions according to your sex, age and weight.

### II. The Plan: How to have a healthy diet?

1. The change begins with your commitment to eating with purpose. Be mindful of the decisions that control your diet. Improving your relationship with food might bring excellent benefits. Put your creativity and heart into planning the grocery shopping and menu, as well as learning about the food groups and their nutrients.
2. Continuously research healthy combinations with food you love and find easily, and adjust your daily portions. Some examples of great combinations include:
  - Fruits + cereals + dairy products: cereal dish with milk and a banana; or a smoothie of yoghurt, oats, strawberry and banana.
  - Vegetables + nuts + whole grain: spinach salad with peanuts and corn or wheat tortilla; Fruit cocktail with nuts and oats.


- Protein + vegetables + starchy carbohydrates: Mexican eggs (with veggies) with corn tortillas; or chicken with potatoes and salad; or beans with “pico de gallo” and tortillas.
3. Make at least three main meals a day and two snacks between those meals. If you pay attention to breakfast and add foods rich in fibre, it can help you with a feeling of satiety (fullness) for longer.

 **Remember:** Explore, experiment and enjoy planning your diet. Fill your dishes with colours and flavours. There are no “bad foods” per se; the critical things are variety, combinations, measured portions and balance.

### III. Act: Introduce healthy eating habits

Maintaining a balanced but tasty diet is something you can do. According to ENSANUT 2016, more than 70% of the Mexican population report feeling capable or very capable of eating healthy. So, feel encouraged, you are not alone!

1. Enjoy consuming more fruits and vegetables (5 servings a day), while making sure you have one food per group at each meal. Become an agent of change. According to the same data from ENSANUT, only 27% of Mexicans say they have changed their eating habits regarding fruits and vegetables.
2. You can transform or reduce the intake of your not-so-healthy craves, without generating drastic changes in the way you enjoy the food. For example,
  - Transform your snacks into healthier options with simple substitutions.
  - Avoid ready-to-eat nibbles or eating snacks directly from the packages. Serve an adequate portion at a time.
  - If possible, reduce the consumption of fried and breaded foods.
3. Try to hydrate yourself better, increase your physical activity and limit sedentary activities (71.7% of Mexicans surveyed in ENSANUT 2016, reported spending two hours or more a day in front of a screen).
  - Drinking enough water and liquids (2 litres a day) is essential. The consumption of fresh water, juices and smoothies are also good options, although taking fresh fruit should have priority.
  - Try moderate to vigorous physical exercise (30 minutes a day). According to the data from ENSANUT 2016, almost 85% of the population feels capable or very capable of performing 30 minutes of physical activity daily. The question is: Do you accept to keep the challenge?

 **Remember:** Establish new healthier eating habits. Choose more fruits and vegetables (5 servings a day), hydrate well (2 litres of water daily) and increase your physical activity. When possible, try to substitute low-quality food for healthier tasty options.

Sources:

- National Health and Nutrition Survey (ENSANUT) 2016
- Portal No to Obesity, from the Ministry of Health of the Federal District
- The Eatwell Plate in Mexico

**Disclaimer:** This information has been included in good faith but is for general informational purposes only, and should not be construed as a guarantee. The nutritional facts and statements on this site are designed for educational and resource purposes only, not being substitutes for professional nutritional advice. If you have any questions or concerns about your diet, you should consult a nutritionist.