

CAMBIOS EN TU ALIMENTACIÓN QUE TU SALUD AGRADECERÁ

CHOCOLATE

El cacao es una materia prima con propiedades nutricionales muy interesantes: alto contenido en polifenoles (unos potentes antioxidantes), aporte de triptófano (formación de serotonina), presencia de minerales y fibra...

En chocolates con baja cantidad de cacao, aparte de perder casi todos estos beneficios, hay una gran presencia de azúcares, siendo en el chocolate con leche o en el chocolate blanco, el principal ingrediente.

Recomendamos chocolates con porcentajes de cacao del 70% en adelante, donde ya ese contenido en azúcares es mucho más reducido y además se mantienen las propiedades saludables del cacao.



LÁCTEOS

Los lácteos son un grupo de alimentos muy completos, aportando proteínas, calcio, vitamina D... A muchos lácteos se les añaden azúcares en gran cantidad (batidos, postres...), convirtiéndolos en opciones menos interesantes desde el punto de vista nutricional (deberían usarse de forma esporádica). En algunos quesos se añaden ingredientes y aditivos con objetivos de mejorar textura o consistencia, empeorando la calidad nutricional.

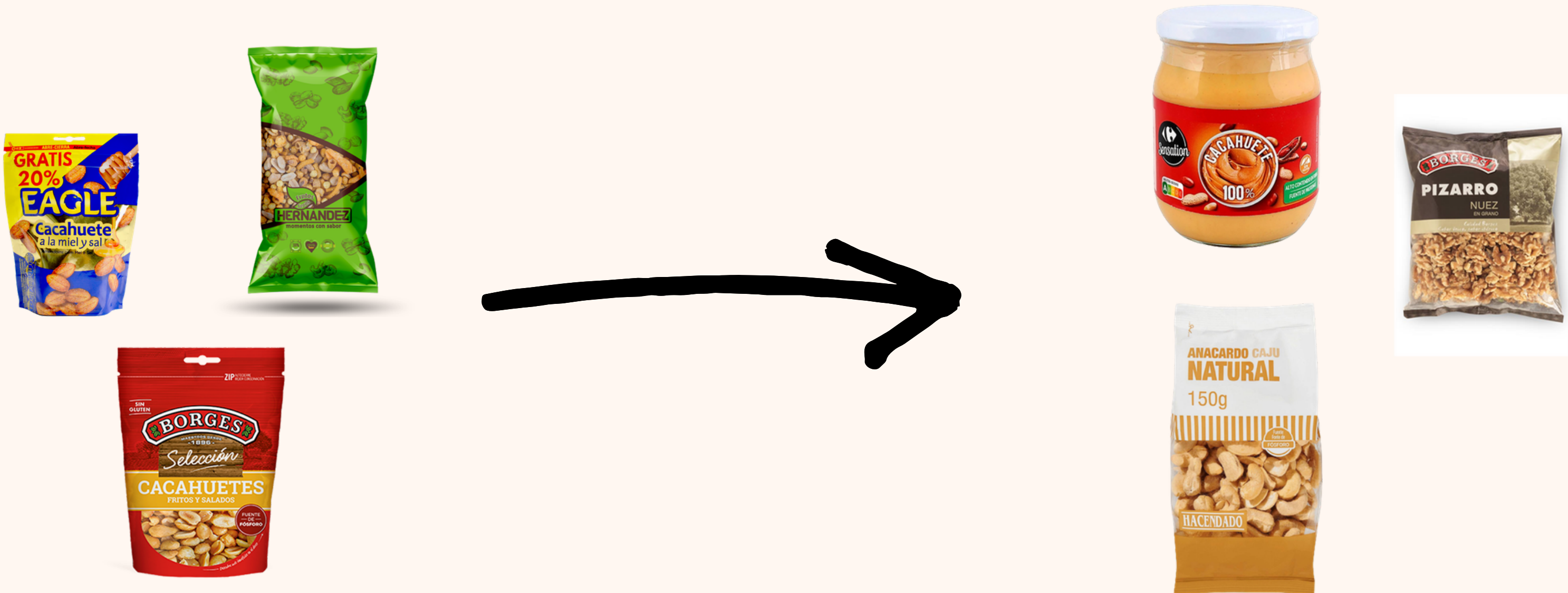
Cambiar a yogures y lácteos naturales sin azucarar y a quesos cuyos ingredientes sean la leche, el cuajo, los fermentos, la sal y poco más, serían ajustes que mejorarán tu alimentación de forma significativa.



FRUTOS SECOS

Los frutos secos son otro ejemplo de buen alimento que suele tener versiones poco saludables. Hay multitud de snacks a bases de frutos secos fritos, salados o con procesos que disminuyen la calidad del producto.

Las opciones naturales, tostadas o las cremas de frutos secos cuyo único ingrediente sea el fruto seco en cuestión, serían las mejores opciones en este caso.



EMBUTIDOS/FIAMBRES

Aunque estos alimentos deberían consumirse con ciertas limitaciones, aportan buena cantidad de proteínas y otros nutrientes, como por ejemplo el hierro o la vitamina B12.

En general deberíamos optar por embutidos más magros (jamón o lomo embuchado) en lugar otros con bastante cantidad de grass (salami, salchichón, chorizo...). En fiambre cocidos, como el pavo/jamón york, lo ideal sería buscar que tengan al menos un 80-85% de carne



CEREALES

En muchos productos de este tipo, encontramos también cantidades de azúcar añadido realmente altas. Por otro lado, existen opciones sin este inconveniente, con presencia casi exclusiva del cereal en cuestión. Copos de avena o de maíz suelen ser opciones totalmente válidas para desayunos o incluso para algún snack entre horas.



OTROS CAMBIOS

OPCIÓN MENOS SALUDABLE	ALTERNATIVA
Refresco azucarado	Refresco light/zero
Hamburguesa/pizza (comida rápida)	Hamburguesa/pizza casera
Bebidas alcohólicas de alta graduación (gin, ron...)	Cerveza/vino
Zumos, fruta en almíbar...	Fruta entera
Patatas fritas	Patata cocida/asada/airfryer

**MÁS CONTENIDO EN
NUESTRA PLATAFORMA**

