

¡Hola y feliz primavera! ¿Sabías que algunas personas solían creer que el Día de los Inocentes comenzaba el primer día de la primavera porque pensaban que la Madre Naturaleza los estaba engañando con los cambios repentinos de clima? Y aunque el Día de los Inocentes generalmente se considera un día para hacer bromas a otros, estamos aquí este mes para ayudarlo a desacreditar algunos mitos comunes sobre la alimentación y la nutrición y brindarle consejos que lo ayudarán a sentirse más seguro.

MITO N°1: "ES DEMASIADO CARO COMER SALUDABLEMENTE"

Dado que el costo de los alimentos aumenta continuamente, puede resultar abrumador tratar de mantener la salud sin gastar mucho dinero. Sin embargo, una clave para hacer compras económicas es planificar con anticipación...

- Planifique comidas que utilicen ingredientes similares que ya tenga para acortar su lista de compras.
- Consulte los folletos de la tienda para conocer ofertas y cupones. Abastecerse de productos básicos de despensa que tengan una larga vida útil.
- Cuando se trata de productos agrícolas, compre según la temporada. Considere frutas y verduras enlatadas o congeladas como alternativa a las frescas cuando estén fuera de temporada o no estén a la venta. Evite los artículos con azúcar o sal agregada.

MITO #2: "TIENES QUE DEJAR DE TUS ALIMENTOS FAVORITOS PARA PERDER PESO"

No es necesario que te prives por completo. Pequeñas cantidades de tus alimentos ricos en calorías favoritos aún pueden ser parte de tu plan de pérdida de peso. Recuerde, lo que haga de manera constante durante un largo período de tiempo es lo que más afectará su salud. Lleve un registro del total de calorías que ingiere y ajústelas a lo largo del día para incorporar sus delicias favoritas.

- Para perder peso, debes quemar más calorías de las que ingiere a través de los alimentos *y bebidas*.
- Existen factores adicionales que pueden afectar su capacidad para perder peso. Si tiene dificultades, asegúrese de comunicarse con su médico y expresarle sus inquietudes.

MITO N.º 3: "ES SEGURO COMER LAS SOBRAS HASTA QUE EMPIEZEN A OLER MAL"

Hay diferentes tipos de bacterias: algunas causan enfermedades graves y otras no. Las bacterias que se sabe que causan enfermedades no afectan el sabor, la apariencia ni el olor de los alimentos. Por eso es tan importante congelar o tirar las sobras que hayan estado en el refrigerador durante 3 o 4 días.

- Los factores que aumentan el riesgo de intoxicación alimentaria incluyen tener 65 años o más y tener un sistema inmunológico debilitado. Si no recuerdas cuánto tiempo llevan las sobras en tu frigorífico, no te arriesgues... *Recuerda: en caso de duda, ¡tíralas!*
- Las sobras se pueden almacenar en el congelador durante 3-4 meses. Aunque son seguros por tiempo indefinido, los alimentos almacenados en el congelador durante un período prolongado pueden comenzar a perder humedad y sabor.
- Vuelva a calentar las sobras almacenadas de forma segura a una temperatura interna mínima de 165°F

MITO #4: "EL EJERCICIO INTENSO ES LA ÚNICA MANERA DE PERDER PESO"

El ejercicio *puede ayudar a* perder peso cuando consumimos menos calorías. Pero independientemente, el ejercicio regular puede mejorar la salud al reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, presión alta y diabetes. La recomendación para adultos es 150 minutos o más de actividad física de intensidad moderada.

- Los ejercicios de intensidad moderada incluyen bailar, subir y bajar escaleras o caminar a paso ligero.
- Decide cómo quieres estar activo y elige actividades que coincidan con tus habilidades.
- Recuerde: cualquier tipo y cantidad de actividad física es mejor que ninguna.
- ¡Involucra a tus amigos y familiares para hacerlo más divertido!

¿CUÁL ES LA FRUTA QUE MÁS RÍE?

LA NARANJA JA JA

