

5 claves para comer sano en casa todos los días, según Cookify

El estilo de vida actual dificulta poder seguir una dieta sana y completa. Aun así, existen consejos nutritivos que sirven para todo tipo de cuerpos y rutinas, tanto las más activas como las más sedentarias

Para gozar de una buena salud existen dos factores fundamentales: el ejercicio y la alimentación. El cuerpo humano necesita una dieta saludable para desarrollarse de manera correcta, pero hoy en día cada vez más consumidores tienen dificultades para comer sano debido a las rutinas, el trabajo y la facilidad de consumo de la comida basura.

Sin embargo, con conocimientos sobre recetas saludables y alimentos nutritivos, cualquier consumidor puede comenzar a comer sano. El equipo de recetas de Cookify, un grupo de expertos en innovación gastronómica, ha definido los pilares de una alimentación saludable en casa.

No consumir aceites hidrogenados y los famosos aditivos E (E-102, E-104, E-122, E12, etc.)

A la hora de comprar, es esencial decantarse por alimentos frescos. En caso de adquirir alimentos envasados, se deberá comprobar que no contengan estos aditivos. Suelen encontrarse en forma de colorantes y conservantes.

Frutas y verduras por doquier y a diario

El secreto de una vida saludable reside en la cantidad de frutas y verduras que se consumen. Especialmente en época estival, comer fruta y verdura aporta energía y vitaminas, no tienen ningún efecto negativo en una dieta equilibrada y deben comerse todos los días.

Vigilar los alimentos "lentos"

Esta es una de las partes donde los consumidores más se relajan. Son alimentos necesarios en una dieta equilibrada pero su consumo debe depender de la actividad física que se realice, ya que son de absorción lenta y cuentan con bastante cantidad de azúcares y grasas naturales.

Algunos ejemplos de alimentos "lentos" son la pasta, los huevos, el trigo, algunos pescados y carnes. Es decir, los comúnmente conocidos como hidratos y proteínas animales, que deben consumirse con moderación.

Nada de comprar bebidas

En general, todas las bebidas a la venta que no sean agua contienen cantidades ingentes de azúcar. Lo mismo se aplica al alcohol. Además, debido a los impuestos suelen ser más caras y no aportan ningún valor nutritivo a la dieta.

Buscar alternativas a los alimentos que se consumen

Cambiar la dieta es complicado y acarrea problemas como la falta energía y el hambre, pero es una apuesta segura por la salud. Para mantenerla vitalidad y el ritmo de vida es necesario buscar sustitutivos a los alimentos no tan sanos que más se consumen.

Por ejemplo, si se come mucha carne, se puede considerar consumir otro tipo de proteínas como las del atún, el huevo o las proteínas vegetales. Si un individuo consume muchos azúcares, se puede combinar el ejercicio con frutas y verduras que son fuente de energía natural, como plátanos, espinacas e higos, además de frutos secos y avena que proporcionan el 'subidón' que el cuerpo necesita.

Datos de contacto:

Ricard

678883721

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>