

Errores comunes al intentar comer saludable y cómo evitarlos

Adoptar una dieta saludable es un objetivo admirable, pero en el camino es fácil cometer errores que pueden sabotear nuestros esfuerzos. Aquí te explicamos los errores más comunes al intentar comer de manera saludable y cómo evitarlos:

1. Eliminar por completo ciertos grupos de alimentos

Algunas personas eliminan carbohidratos, grasas o incluso frutas de su dieta pensando que son perjudiciales. Sin embargo, cada grupo de alimentos cumple una función importante en el cuerpo.

Cómo evitarlo: Opta por una dieta equilibrada que incluya todos los macronutrientes en las proporciones adecuadas. Por ejemplo, elige carbohidratos integrales, grasas saludables como el aguacate y las nueces, y frutas con moderación.

2. Confiar en productos etiquetados como «light» o «bajos en grasa»

Los productos con estas etiquetas no siempre son opciones saludables, ya que a menudo contienen altos niveles de azúcar, sodio o aditivos para compensar el sabor.

Cómo evitarlo: Lee las etiquetas nutricionales y elige alimentos naturales y sin procesar siempre que sea posible.

3. Saltar comidas

Muchas personas creen que saltarse el desayuno o la cena ayudará a perder peso, pero esto puede ralentizar el metabolismo y aumentar los antojos.

Cómo evitarlo: Mantén un horario regular de comidas y opta por porciones balanceadas para evitar el hambre excesiva.

4. Consumir demasiados alimentos «saludables» procesados

Snacks como barras de proteína o cereales integrales pueden parecer opciones saludables, pero algunos están cargados de azúcar o ingredientes artificiales.

Cómo evitarlo: Prioriza alimentos frescos como frutas, vegetales, nueces y semillas en lugar de productos procesados.

5. No hidratarse lo suficiente

A menudo se subestima la importancia de beber agua, y muchas personas confunden la sed con hambre.

Cómo evitarlo: Asegúrate de beber al menos 8 vasos de agua al día y ajusta la cantidad según tus necesidades y nivel de actividad.

6. Obsesionarse con las calorías

Contar calorías puede ser útil, pero concentrarse sólo en este aspecto puede llevar a ignorar la calidad de los alimentos.

Cómo evitarlo: Enfócate en consumir alimentos nutritivos y naturales en lugar de preocuparte solo por el número de calorías.

7. No planificar las comidas

La falta de planificación puede llevar a decisiones poco saludables, como optar por comida rápida o snacks ultraprocesados.

Cómo evitarlo: Dedicar tiempo a planificar tus comidas semanales, incluyendo opciones variadas y balanceadas.

LEE MÁS:

Higiene Alimentaria: 5 consejos prácticos para cuidar la salud

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima Respuesta a @tcaws ¿Cuándo estará lista la Línea 2 del Metro de Lima? ☐☐ #camaracomerciolima #viralperu #metrodelima #trenelctrico #linea2metrodelima 🎵 For movie / picture / action / suspense – G-axis sound music