

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 #trenelectrico #linea2metrodelima 🎵 For movie / picture / action / suspense – G-axis sound music

Cómo escribir un CV que destaque en 2025

En 2025, escribir un CV en Perú que destaque requiere adaptarse a las tendencias y demandas del mercado laboral. Aquí te damos algunos consejos clave para que tu currículum sobresalga:

Diseño moderno y profesional

Opta por un diseño limpio y estructurado que facilite la lectura. Usa tipografías profesionales, organiza la información con secciones claras y evita saturar el documento con demasiados detalles.

Personalización para cada oferta

Ajusta tu CV según el puesto al que postulas. Investiga la empresa y destaca las habilidades y logros que sean más

relevantes para ese rol en particular.

Logros cuantificables

En lugar de listar responsabilidades, enfócate en logros específicos. Usa datos y métricas para respaldar tus éxitos, como «Incrementé las ventas en un 25% en seis meses».

Habilidades digitales y soft skills

El mercado laboral actual valora las habilidades digitales como manejo de herramientas específicas, análisis de datos o marketing digital. También destaca competencias blandas como comunicación, liderazgo y adaptabilidad.

Uso de palabras clave

Muchas empresas usan sistemas de filtrado automático para seleccionar candidatos. Asegúrate de incluir palabras clave del sector relacionadas con la oferta.

Sección de perfil profesional

Comienza tu CV con un resumen breve de tu experiencia y objetivos. Este párrafo debe captar la atención del reclutador en segundos.

Autenticidad y precisión

Evita inflar tus logros o mentir sobre tus habilidades. La transparencia genera confianza y asegura una mejor conexión en entrevistas.

LEE MÁS:

Higiene Alimentaria: 5 consejos prácticos para cuidar la salud

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

*@camaracomerciolima ¿Alquilar en Lima es económico? Te contamos cómo ha cambiado el precio este 2024. 🏠🏠
#camaracomerciolima #viralperu #alquilerlima
#departamentoenalquiler #sanisidro #sanmartindeporres 🎵
Minimal for news / news suspense(1169746) – Hiraoka Kotaro*

Estados Unidos: Estos países perderían la chance de tener residencia

Estados Unidos, a través de la gestión de **Joe Biden**, presentó modificaciones en los **programas migratorios** que tendrán un fuerte impacto en ciudadanos de **Cuba, Haití, Nicaragua y Venezuela**, restringiendo sus posibilidades de acceder a la residencia permanente en territorio norteamericano.

De esta manera, el programa de “**parole humanitario**”, establecido en el año **2022**, no será renovado para este grupo de ciudadanos, según informó el **Departamento de Seguridad Nacional (DHS)**.

El sueño americano se acabará para miles de ciudadanos quienes hoy se encuentran en Estados Unidos de manera legal y temporal, ya que ofrece el beneficio de poder residir y laborar por un periodo de dos años.

¿Esto afectará a la Green Card?

El programa de ‘**parole humanitario**’ no funciona de la mano con el acceso directo a una tarjeta de residencia (Green Card), de

acuerdo al Servicio de Ciudadanía e Inmigración (USCIS). Una vez finalizado el plazo de dos años, quienes estén beneficiados del programa, deberán abandonar el país o buscar alternativas legales para regularizar la situación migratoria. La DHS advirtió además que, aquellos que no tengan acceso a otros programas, como el Estatus de Protección Temporal (TPS), podrían enfrentar procesos de deportación.

El **TPS** brinda a los ciudadanos de ciertos países la posibilidad de residir y trabajar en Estados Unidos como respuesta a circunstancias extremas en sus lugares de origen, como desastres naturales o conflictos armados. Actualmente, este beneficio aplica a ciudadanos de Venezuela y Haití, aunque su duración depende de revisiones regulares y no garantiza la residencia permanente.

LEE MÁS:

APEC 2024: “Estados Unidos sigue siendo un socio principal para Perú”

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima ¡Conoce el nuevo Aeropuerto Jorge Chávez!
📍📍📍 #viralperu #limaperu #jorgechavez #aeropuertojorgechavez
#viajeperu 🎧 Beat Way Up – Type Beats Trap