



Mi Universidad

Nombre Del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre Del Tema: La Planificación De Dietas Saludables

Parcial: Tercero

Nombre De La Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria

Nombre Del Profesor: Patricia Del Rosario Luna Gutiérrez

Nombre De La Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Noveno

la planificación de dietas saludables

Dónde quiere comenzar. Esto podría ser con comidas o alimentos. Por ejemplo, comience concentrándose en un desayuno saludable, y continúe con otras comidas después de haber alcanzado esta meta. O bien, decida comer más frutas y preocúpese de otros alimentos más tarde.



Hacer un cambio a la vez. En vez de cambiar su alimentación de un día para otro, haga sus cambios uno por vez. Por ejemplo, trate de comer al menos 5 raciones de frutas y verduras cada día, reduzca las veces que come afuera a solo una vez a la semana, o coma pescados y mariscos en vez de carne o pollo dos veces a la semana.

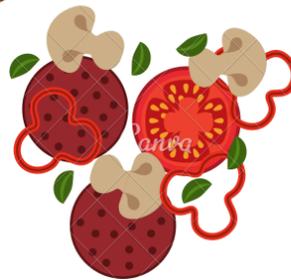


2)

Agregar alguna cosa a su alimentación en vez de eliminar algo. Agregue alimentos que piense que necesita en mayor cantidad, como frutas y verduras. Eliminar cosas de la dieta (por ejemplo, alimentos que tienen alto contenido de grasa o de azúcar) puede dejarlo sintiéndose privado de algo, lo que puede dificultar hacer cambios.



Elegir más de los alimentos saludables que disfruta. Haga una lista de los alimentos que le gustan y vea cómo puede cambiarlos para que sean más saludables. Por ejemplo, prepare pizza en su hogar usando queso "mozzarella" bajo en grasa y muchas verduras frescas. Reemplace los alimentos menos nutritivos en su dieta con alimentos saludables que le gusten.



4)

Anotar sus metas. Esto brinda una dirección clara hacia lo que quiere alcanzar. Además, leer sus metas puede servirle de recordatorio útil.



No fijarse metas que consistan en adelgazar rápidamente. Bajar de peso rápidamente no es saludable y es difícil evitar recuperarlo.



6)