GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA

LUEGO DE QUE LEAS ESTA GUÍA
TE INVITAMOS A QUE
PARTICIPES DE FORMA
TOTALMENTE GRATUITA
DE UN CURSO DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE
POR WHATSAPP DESDE LA
COMODIDAD DE TU CASA

AL FINAL DE LA GUIA
ESTAN LAS
INDICACIONES DE COMO
INSCRIBIRTE

GUIA DE ALIMENTACIÓN SANA DÉCADA POR DÉCADA

No importa si tienes 20 o 70 años de edad, los conceptos básicos de un régimen alimenticio saludable son los mismos; proteínas magras, carbohidratos sanos como frutas y vegetales de colores, y granos enteros.

El consumo moderado de grasas buenas como nueces, aguacate (palta), aceite de oliva y pescados grasos.

También con los años hay un cambio sutil en las necesidades de nutrientes y calorías requeridas, ya que la ingesta y actividad física se adapta por las exigencias de la vida diaria.

Publicado por Susan Bowerman, MS, RD, CSSD, CSOWM, FAND Directora Senior de Educación y Capacitación en Nutrición Mundial. Directora de Entrenamiento Nutricional de Herbalife Nutrition

GUIA DE ALIMENTACIÓN SANA DÉCADA POR DÉCADA

¿CÓMO COMER EN TUS 20?

Para muchos, esta década es la transición a la universidad. Los hábitos alimenticios puede que no sean los mejores, y a medida que uno crece se pueden llevar estos hábitos al horario de trabajo regular.

La vida laboral a menudo trae comidas, coffee breaks con colegas o clientes y festejos después del trabajo, lo cual puede afectar tu alimentación.

Establecer hábitos desde ahora te ayudará a no sufrir en el futuro.

Recomendaciones:

• **Aumenta la ingesta de calcio.**

Los 20 son años clave para fortalecer los huesos. Lácteos, verduras de color verde, alimentos fortificados o suplementos es una forma de contribuir a la salud de los huesos.

• **Evita el consumo de alcohol.**

Las bebidas alcohólicas son calorías vacías y no aportan nutrientes.

• **Aumenta el consumo de Hierro.**

Las mujeres necesitan hierro para satisfacer sus necesidades, el cual se puede obtener de la carne magra roja, porotos, verduras de hoja verde y cereales fortificados.

www.nutritebien.com.ar +54 9 3416141192

GUIA DE ALIMENTACIÓN SANA DÉCADA POR DÉCADA

¿CÓMO COMER EN TUS 30?

La década entre los 30 y 40 suele ser de muchos altibajos. Para muchos, ésta es la década en la que hacen malabarismos entre la carrera y la paternidad, y el cuidado de sí mismo no es una prioridad.

Comer balanceado, dormir lo suficiente o hacer ejercicio suele ser muy difícil, por lo que se tiende a subir de peso.

Recomendaciones:

• **Comer 5 veces al día.**
Tres regulares y 2 snacks saludables entre comidas ayuda a mantener los niveles de energía física y mental.

• **Organízate y prepara tu comida.**
Esta es la clave para poner fin a la comida rápida o improvisada.
Te recomendamos tener tu despensa surtida con los ingredientes necesarios.

• **Programa tiempo para ejercitarte.**
Encontrar tiempo para mantenerte activo puede ser un desafío, pero es muy importante para tu salud, te ayuda a mantener el peso, bajar niveles de estrés y ansiedad.

www.nutritebien.com.ar +54 9 3416141192

GUIA DE ALIMENTACIÓN SANA DÉCADA POR DÉCADA

¿CÓMO COMER EN TUS 40?

La vida a los 40 puede tener un ritmo más manejable pero también uno puede ser más complaciente con sus hábitos alimenticios.

A pesar de tener más tiempo para hacer ejercicio, puede que esto no sea una prioridad.

Recomendaciones:

• Vigila las calorías. A medida que pasa el tiempo, el metabolismo comienza naturalmente a frenarse un poco, por lo que es posible ganar unos kilos de más. Mantén un control sobre las calorías y controla la ingesta de grasas y carbohidratos refinados.

• Mantén el músculo. La masa corporal magra disminuye naturalmente durante esta década, pero se puede cuidar con ejercicios de resistencia y proteína adecuada.

• Restablece hábitos alimenticios saludables. Incluye una fruta o verdura en cada comida, y controla la ingesta de grasas y azúcar.

www.nutritebien.com.ar +54 9 3416141192

GUIA DE ALIMENTACIÓN SANA DÉCADA POR DÉCADA

¿CÓMO COMER EN TUS 50?

Mantener el peso bajo control es importante a cualquier edad, pero puede ser más difícil a partir de los 50.

La disminución de la masa muscular trae consigo una caída en los requerimientos diarios de calorías, por lo que si no ajustas el consumo, en consecuencia, puedes aumentar de peso. Para las mujeres, esta es la década que trae consigo los cambios asociados con la menopausia, incluyendo el aumento de peso en la cintura, los cambios de humor la mala calidad del sueño.

Recomendaciones:

- Controla la tensión.

La vida a los 50 puede resultar estresante, así que en lugar de recurrir a los alimentos, hay que mantenerse activos, tener un descanso adecuado y apoyarse en familiares y amigos.

- Toma suficiente calcio. Para las mujeres, la necesidad de calcio aumenta después de la menopausia, las mujeres mayores de 50 deben consumir alrededor de 1,200 mg por día, y los hombres deben tomar aproximadamente 1,000 mg al día para apoyar la salud de los huesos.

- Consume suficiente vitamina D.-

Los productos lácteos fortificados son buenas fuentes de calcio y vitamina D, o bien, se pueden sustituir con suplementos diarios.

www.nutritebien.com.ar +54 9 3416141192

CURSO PRACTICO
GRATIS de 5 DÍAS
por Watshapp
ALIMENTACIÓN para LOGRAR el "CONTROL de PESO" de por "VIDA"

Se realiza por un grupo que no tiene interacción, sólo INFORMACIÓN

Donde recibirás:

Tips saludables para lograr TU OBJETIVO !!

Acceso a Talleres virtuales EN VIVO: cocina saludable, alimentación correcta, yoga y gimnasia funcional con profesores certificados.

RECETAS SALUDABLES, SIMPLES Y RICAS

iNSCRIBITE ENVIANDO UN WHATSAPP AL +54 9 3416141192

Quiero inscribirme al curso GRATIS mi nombre es .....

PRESENTÁNDONOS

Queremos felicitarte por llegar a leer hasta acá esta información de sumo valor, esto demuestra que tienes el interés de mejorar tus hábitos alimenticios, hoy mas que nunca es una realidad que la comida de cuchillo y tenedor no aporta la cantidad suficiente de nutrientes que nuestro cuerpo necesita, por lo que el uso de **suplementos alimenticios** es de vital importancia para mantener una vida sana y feliz.

Somos María Beatriz De Blasis y Horacio Gustavo Bonini, ambos docentes; Profesora de Matemáticas y Profesor de Educación Física.

Siempre fuimos muy bien informados sobre como alimentarnos y sobre todo como alimentar a nuestros hijos.

Hoy con 62 años y 55 respectivamente, damos gracias de haber mantenido un estilo de vida saludable durante mucho tiempo y en los últimos 19 años agregamos a nuestra alimentación los suplementos nutricionales de HERBALIFE NUTRITION

Deseamos que esta información te motive a comenzar con los cambios de hábitos en tu alimentación y estilo de vida y si es de tu interés ponerte en contacto con nosotros para ayudarte a dar los primeros pasos, esperamos saber de vos.

Un sincero y cordial saludo

Beatriz
Horacio