



## Consejos inspiradores para comer bien

La pandemia nos ha afectado a todos de diferentes maneras. Para muchos de nosotros, la alimentación saludable quedó de lado. Consulte estos consejos de los expertos en nutrición de Kaiser Permanente para volver a comer de manera saludable.

### **Ideas para hornear alimentos saludables**

En lugar de hornear pan de masa fermentada, intente hornear pan sin gluten o vegano. Los sustitutos como la harina de coco o de almendras en lugar de la harina blanca, o el puré de manzana en lugar de aceite, aportan un gran sabor y nutrientes. Encuentre recetas saludables y deliciosas de los profesionales clínicos de salud de Kaiser Permanente en el [blog Food for Health \(Alimentación saludable\) de Kaiser Permanente \(KP\)](#).

Visite [kp.org/nutrition](https://kp.org/nutrition) (haga clic en “Español”).

### **Alimentación basada en alimentos de origen vegetal**

Kaiser Permanente recomienda una alimentación basada principalmente en alimentos de origen vegetal, que se centre en granos enteros, legumbres, frutas y verduras, y que limite la carne y los lácteos. No solo es bueno para su salud, sino también para la del planeta. Y con tantas opciones hoy en día, es más fácil que nunca comer alimentos de origen vegetal. Obtenga la información que necesita para [comenzar una alimentación basada en alimentos de origen vegetal](#).

### **Controle las bebidas**

Los estudios demuestran que más del 22 % de las calorías que se consumen en Estados Unidos provienen de bebidas azucaradas o alcohólicas. Esto puede provocar un aumento de peso con el tiempo y puede contribuir a condiciones como la prediabetes. Tome agua, té helados sin azúcar o agua gasificada. Agregue un toque al agua con un chorrito de limón o lima frescos, o un poco de jugo 100 % natural.