

5 tips para tener una vida saludable en otoño



“Las ventajas de comer los frutos de cada estación es que son más económico, además la tierra es súper inteligente porque en el verano los alimentos tienen más agua y en el otoño e Invierno tienen más antioxidantes y vitamina C, entonces realmente tenemos alimentos disponibles que nos ayudan a protegernos”, mencionó Daniela Gordillo, directora del Departamento Regional de Nutrición y Bienestar.

Para estar saludables debido a la alimentación, la experta brindó los siguientes tips para aprovechar lo mejor de estas fechas:

- Mientras más “coloreada” sea una fruta, más antioxidantes y propiedades benéficas tiene. Estos colores o pigmentos vegetales son antioxidantes los usan de manera natural los vegetales o las frutas para protegerse, tales como: **manzanas, tomates, granadas, uvas, naranjas y mandarinas.**

- El consumir alimentos con grasas buenas es bueno, pues no sólo las necesita el cuerpo, sino también las membranas de las células como el **aguacate**.



/>>

- Consumir frutos secos como **nueces, almendras y pistaches**, ya que contienen antioxidantes y vitamina E que son buenos para combatir la sequedad del cuerpo.
- **Berenjenas y zetas** son muy ricos en vitaminas y contienen pocas calorías de esta temporada. Además la **sardina** con omega 3 reduce el colesterol.
- Contemplar el **ejercicio** para un **estilo de vida más sano**, ya que algunos alimentos son un más calóricos. Por ejemplo, a muchos les puede gustar el **chocolate oscuro** y de poca azúcar que también es rico en antioxidantes.

Hay muchas formas de comer rico y sano esta temporada, sin olvidar que es muy importante el no dejar de consumir líquidos para mantener tu cuerpo fuerte e hidratado.