



3 hábitos

que puedes hacer
desde hoy para

vivir más años



En la actualidad existe mucha información sobre el beneficio de **bajar unos kilitos** para la salud, pero poco se habla de lo importante que es

la alimentación para evitar enfermedades, **modificar** nuestros genes,

ganar longevidad,

lograr mayor

calidad de vida

y sentirnos con

más vitalidad.

Por esto,
hoy te mostramos

3 tips



que puedes hacer desde ya para poder vivir más años de calidad y saludables, basados en el estudio de la región más longeva del mundo, Okinawa Japón, por Valter Longo.

Tener un límite es la clave

Numerosos estudios han demostrado que la reducción de calorías nos ayuda a vivir más años, además que mejora las concentraciones de insulina, la glucosa en ayuno, reduce la oxidación celular y varios biomarcadores negativos de la longevidad.

Es importante observar las porciones de nuestros platos y escuchar con mayor atención cuando nuestro cuerpo ya se siente satisfecho, sin importar la cantidad que te hayan servido o lo que estén comiendo los demás.



Por ejemplo:

Si vas a un restaurante y te sirven un plato de pasta mayor a tu porción habitual, no quiere decir que te lo tienes que terminar, sino que puedes comer hasta que te encuentres saciado y lo que no te termines pídelo para llevar.

Observa la diferencia



714 calorías

180 g de pollo
3 tazas de lechuga
2 1/2 tazas de verduras mezcladas
(jitomate baby, zanahoria y pepino)
16 fresas
6 nueces
2/3 de pieza de aguacate



511 calorías

120 g de pollo
3 tazas de lechuga
2 tazas de verduras mezcladas
(jitomate baby, zanahoria y pepino)
16 fresas
3 nueces
2/3 de pieza de aguacate

Plato de pasta



550 calorías



990 calorías

Cuida tus horarios de comida

Es igual de importante la cantidad de calorías que comemos, así como cada cuánto las comemos o saltamos comidas.

En un estudio realizado en 2014 sobre la frecuencia de la alimentación, se encontró que **realizar 3 comidas diarias y una colación puede ser “anormal”** desde una perspectiva evolutiva.

Así que reducir la cantidad de comidas al día puede ayudar a agregar años a tu vida.



Súbele al pescado y a la proteína vegetal



Creemos que la proteína solo se obtiene de la carne, pero también podemos consumir proteína de buena calidad de las

leguminosas
pescado
semillas
y vegetales

¡No te cierres a lo nuevo!

Busca reducir tu consumo de carne aumentando el pescado por lo menos de 2 a 3 veces por semana, realiza días sin carne y busca platillos basados en vegetales y semillas.

**Para conocer ideas
visita nuestra página
en la sección de**

<< Recetas >>

hay muchas opciones



<https://www.liberatusalud.com/recetas/>