

Lee, resuelve las actividades y, lo más importante, practica estos hábitos.



10 hábitos saludables

Llevar hábitos saludables es esencial para mantenernos jóvenes y en forma más allá de la edad que tengamos. Si logras convertir los siguientes hábitos en parte de tu estilo de vida te sentirás con mucha más energía, con más juventud y estarás garantizando una buena salud en tu etapa de adulto. Tu cuerpo eres tú, cuídalo y vivirás mejor.

1. Consume alimentos con alto contenido de fibra.

Una alimentación saludable no debería dejar de lado los vegetales, las frutas frescas, los granos enteros, los frijoles, las nueces, las semillas crudas y otros alimentos que sean fuentes de fibra.

2. Reduce el consumo de grasas. Las investigaciones demuestran que lo mejor es que las grasas representen alrededor de 25-30% de las calorías totales. La mayor parte de grasas que ingieras deben ser grasas saludables, como los ácidos grasos omega-3.

3. Bebe bastante agua. Se recomienda beber diariamente ocho vasos de agua. El agua es un elemento esencial que nos ayuda a digerir mejor los alimentos y a deshacernos de las toxinas.

4. Realiza regularmente ejercicio. Ya sabemos de sobra que la actividad física es un aspecto infaltable para mantenernos saludables. Sin embargo, debemos ejercitarnos de forma prudente. Caminar a diario o levantar pesos livianos de forma frecuente es más recomendable que realizar ejercicios aislados de alto impacto.

5. Deshazte de los carbohidratos refinados. Los alimentos con grandes cantidades de azúcar no son

recomendables si queremos llevar una dieta nutritiva. Si bien no está mal darnos un gusto de vez en cuando, no deberíamos excedernos con este tipo de alimentos.

6. Modera tu consumo de sal. Consumir mucho sodio propiciará la retención de agua y una presión arterial alta.

7. Elimina los hábitos negativos. Termina con el exceso de cafeína y otros estimulantes, reduce tu consumo de alcohol y si eres fumador, ¡abandona el cigarro! Intenta reemplazar los malos hábitos con nuevos hábitos saludables. A la larga, te sentirás mucho mejor.

8. Mantén un peso saludable. Un exceso de peso, así como una rápida pérdida de kilos no es recomendable para tu organismo. Abandona la idea de recurrir a las pastillas para adelgazar y a la dieta de moda.

9. Descansa al menos siete horas por día. Dormir es una de las funciones más importantes de nuestro organismo y no deberíamos descuidarla. Es durante las horas de sueño cuando nuestro cuerpo se recupera de la actividad del día. Por tal motivo, tómate el descanso como una prioridad para mantenerte saludable y con energías.

10. Reduce el estrés. Éste es el último hábito saludable que deberías intentar cumplir. Manejar el estrés de una forma correcta te llevará a un estado saludable. Relájate ¡y disfruta de lo que tienes alrededor!

Tomado de "10 hábitos saludables", en *Vivir salud*, 28 de agosto de 2012, disponible en <http://www.vivirsalud.com/2010/04/15/10-habitos-saludables/>.
(Consulta: 13 de septiembre de 2013.)

PALABRAS

449

Velocidad
lectora

Procura leer el texto de manera muy expresiva, pero con una velocidad mayor que en la del último ejercicio.

¿Cómo conseguir una lectura rápida que sea expresiva? Comenta con tus compañeros.