

Health and Nutrition Tips that Really Work

When it comes to health and nutrition, experts often disagree. This makes it difficult to know what you should be doing to optimize your health. Despite different opinions, a number of health tips are well supported by research. Here are some that you can count on:

1. Limit sugary drinks

Sodas, fruit juices, and sweetened teas are the primary source of added sugar in the American diet. Many studies point to sugar-sweetened beverages for increasing the risk of heart disease and type 2 diabetes, even in people who are not carrying excess body fat. Healthier alternatives: Water, unsweetened teas, sparkling water, coffee, and low-fat milk.



2. Eat nuts and seeds

Some people avoid nuts because they are high in fat, yet nuts and seeds are incredibly nutritious. They pack protein, fiber, and a variety of vitamins and minerals. Nuts may help with weight loss and reduce the risk of developing type 2 diabetes and heart disease. One large study noted that a low intake of nuts and seeds was potentially linked to an increased risk of death from heart disease, stroke, or type 2 diabetes. Be mindful of portion size and try to buy unsalted nuts and seeds. Good choices include: almonds, pistachios, walnuts, Brazil nuts, and chia and flax seeds.

3. Avoid ultra-processed foods

Ultra-processed foods (UPF) are foods containing ingredients that are significantly modified from their original form. They often contain additives like sugar, highly refined oil, salt, preservatives, artificial sweeteners, colors, and flavors. In addition to low quality ingredients, they're usually low in fiber, protein, and micronutrients, and provide mostly empty calories. UPFs are highly palatable, meaning they are easily overeaten, and activate reward-related regions in the brain, which leads to excess calorie consumption and weight gain. Studies show that ultra-processed foods contribute to obesity, type 2 diabetes, heart disease, and other chronic conditions. Examples of UPFs: snack cakes, fast food, packaged cookies, chips, pizza, and donuts.



4. Eat fatty fish

Fish is a great source of high-quality protein and healthy fat, especially salmon, which is loaded with anti-inflammatory omega-3 fatty acids and various other nutrients. Studies show that people who eat fish regularly have a lower risk for several conditions, including heart disease, dementia, and inflammatory bowel disease.

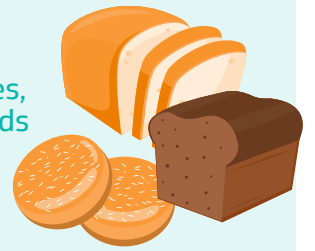
5. Get enough sleep

The importance of getting enough and quality sleep cannot be overstated. Poor sleep can drive insulin resistance, disrupt appetite hormones, and reduce physical and mental performance. Poor sleep is one of the strongest individual risk factors for weight gain and obesity. People who do not get enough sleep tend to make food choices that are higher in fat, sugar, and calories, potentially leading to unwanted weight gain. For better sleep, avoid big meals within three hours of bedtime and don't use electronics or watch TV right before bed.



6. Feed your gut bacteria

The bacteria in your gut is called the gut microbiota, and they are incredibly important for overall health. A disruption in gut bacteria is linked to chronic diseases, obesity, and many digestive problems. Improve gut health by eating fermented foods like yogurt, sauerkraut, and plenty of fiber. Fiber serves as a prebiotic, or a food source for your gut bacteria. Good sources of fiber are whole grain bread, rice and pasta, fruits and vegetables, and nuts and seeds.



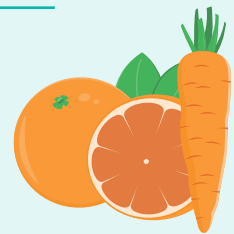
7. Stay hydrated

Proper hydration helps the body function optimally and ensures blood volume is sufficient. Drinking water is the best way to stay hydrated, as it's free of calories, sugar, and additives. Though individual fluid needs are different based on age, activity level, and where you live, aim to drink between 10 to 15 cups of fluid a day. Foods that contain a lot of water count also. Try fruits, vegetables, and soups.



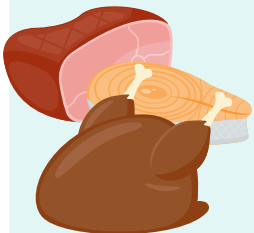
8. Eat plenty of fruits and vegetables

Vegetables and fruits are loaded with prebiotic fiber, vitamins, minerals, and antioxidants, many of which have potent health effects. Studies show that people who eat more vegetables and fruits tend to live longer and have a lower risk for heart disease, obesity, and other illnesses.



9. Eat adequate protein

Eating enough protein is vital for optimal health as it provides the raw materials your body needs to create new cells and tissues. Protein is particularly important for weight maintenance. High protein intake may boost your metabolic rate — or calorie burn — while it keeps you feeling full. It may also reduce cravings and your desire to snack late at night. Good sources of protein are lean meats, eggs, fish, low-fat dairy, nuts, seeds,



10. Get moving

Aerobic exercise, or cardio, is one of the best things you can do for your mental and physical health. It's especially effective at reducing belly fat, the harmful fat that builds up around your organs. Reduced belly fat may lead to major improvements in metabolic health. According to the Physical Activity Guidelines for Americans, strive for at least 150 minutes of moderate intensity activity each week.



Bonus Tip: Nurture your social relationships

Social relationships with friends, family, and loved ones are important not only for your mental well-being but also your physical health. Studies show that people who have close friends and family are healthier and live longer than those who do not.



Good health isn't just about what you eat. It incorporates your total wellbeing from exercise, sleep, and social interactions. Remember, making small changes can have a big impact on your overall health.

Consejos de salud y nutrición que funcionan:

1. Limita las bebidas azucaradas

Los refrescos, los jugos de frutas y los téis endulzados son la principal fuente de azúcar agregada en la dieta estadounidense. Muchos estudios señalan que las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2, incluso en personas que no tienen exceso de grasa corporal. Alternativas más saludables: agua, té sin azúcar, agua con gas, café y leche baja en grasa.



2. Comer nueces y semillas

Las nueces y las semillas son increíblemente nutritivas, contienen proteínas, fibra y una variedad de vitaminas y minerales. Las nueces pueden ayudar a perder peso y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Un estudio señaló que una ingesta baja de nueces y semillas estaba relacionada con un mayor riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular o diabetes tipo 2. Tenga en cuenta el tamaño de las porciones y trate de comprar nueces y semillas sin sal. Buenas opciones incluyen: almendras, pistachos, nueces, nueces de Brasil y semillas de chía y linos.

3. Evita los alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados (UPF en inglés) son alimentos que contienen ingredientes que han sido modificados significativamente con respecto a su forma original. A menudo contienen aditivos como azúcar, aceite altamente refinado, sal, conservantes, edulcorantes artificiales, colorantes y sabores. Además de tener ingredientes de baja calidad, suelen tener un bajo contenido de fibra, proteínas, micronutrientes y proporcionan en su mayoría calorías vacías. Los UPF son muy sabrosos, lo que significa que es fácil consumirlos en exceso y activan regiones del cerebro relacionadas con la recompensa, lo que conduce a un consumo excesivo de calorías y un aumento de peso. Los estudios muestran que los alimentos ultraprocesados contribuyen a la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y otras afecciones crónicas. Ejemplos de UPF: pastelitos, comida rápida, galletas envasadas, patatas fritas, pizza y donas.



4. Comer pescado graso

El pescado es una gran fuente de proteínas de alta calidad y grasas saludables, especialmente el salmón, que está cargado de ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios y varios otros nutrientes. Los estudios muestran que las personas que comen pescado con regularidad tienen un riesgo menor de sufrir varias afecciones, incluidas enfermedades cardíacas, demencia y enfermedad inflamatoria intestinal.

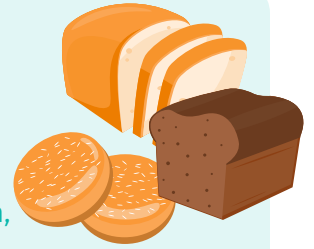
5. Duerme lo suficiente

No se puede subestimar la importancia de dormir. Dormir mal puede generar resistencia a la insulina, alterar las hormonas del apetito y reducir el rendimiento físico y mental. La falta de sueño es uno de los factores de riesgo individuales más importantes para el aumento de peso y la obesidad. Las personas que no duermen lo suficiente tienden a elegir alimentos con mayor contenido de grasa, azúcar y calorías, lo que puede provocar un aumento de peso no deseado. Para dormir mejor, evite las comidas copiosas tres horas antes de acostarse y no use dispositivos electrónicos ni mire televisión antes de acostarse.



6. Alimenta tus bacterias intestinales

Las bacterias del intestino se denominan microbiota intestinal y son increíblemente importantes para la salud en general. Una alteración de las bacterias intestinales está relacionada con enfermedades crónicas, obesidad y muchos problemas digestivos. Mejore la salud intestinal comiendo alimentos fermentados como yogur, chucrut y mucha fibra. La fibra sirve como prebiótico o fuente de alimento para las bacterias intestinales. Buenas fuentes de fibra son el pan integral, el arroz y la pasta, las frutas, verduras, nueces y semillas.

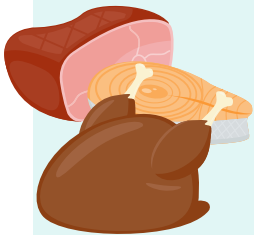
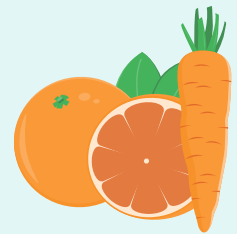


7. Mantente hidratado

Una hidratación adecuada ayuda al cuerpo a funcionar de manera óptima y garantiza que el volumen de sangre sea suficiente. Beber agua es la mejor forma de mantenerse hidratado, ya que no contiene calorías, azúcar ni aditivos. Aunque las necesidades individuales de líquidos varían según la edad, el nivel de actividad y el lugar donde vive, trate de beber entre 10 y 15 tazas de líquido al día. Los alimentos que contienen mucha agua también cuentan. Pruebe frutas, verduras y sopas.

8. Comer muchas frutas y verduras

Las verduras y las frutas están repletas de fibra prebiótica, vitaminas, minerales y antioxidantes, muchos de los cuales tienen potentes efectos sobre la salud. Los estudios muestran que las personas que comen más verduras y frutas tienden a vivir más y tienen un menor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, obesidad y otras enfermedades.



9. Consuma proteínas adecuadas

Comer suficiente proteína es vital para una salud óptima, ya que proporciona las materias primas que su cuerpo necesita para crear nuevas células y tejidos. La proteína es importante para el mantenimiento del peso. La ingesta alta de proteínas puede aumentar su tasa metabólica (o quema de calorías) mientras lo mantiene lleno. También puede reducir los antojos y el deseo de comer bocadillos a altas horas de la noche. Buenas fuentes de proteínas son las carnes magras, los huevos, el pescado, los lácteos bajos en grasa, las nueces, las semillas y los alimentos integrales.

10. Ponte en movimiento

El ejercicio aeróbico, o cardio, es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud física y mental. Es especialmente eficaz para reducir la grasa abdominal, la grasa dañina que se acumula alrededor de los órganos. La reducción de la grasa abdominal puede conducir a mejoras importantes en la salud metabólica. Según las Pautas de actividad física para estadounidenses, esfuércese por realizar al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana.



Consejo adicional:

Fomente sus relaciones sociales

Las relaciones sociales con amigos, familiares y seres queridos son importantes no sólo para su bienestar mental sino también para su salud física. Los estudios demuestran que las personas que tienen amigos y familiares cercanos son más saludables y viven más que quienes no los tienen.

La buena salud no se trata sólo de lo que comes. Incorpora su bienestar total gracias al ejercicio, el sueño y las interacciones sociales. Recuerde, hacer pequeños cambios puede tener un gran impacto en su salud general.

Cucumber Strawberry Salad

Prep Time: 5-10 mins **Cook Time:** 0 mins **Total Time:** 5-10 mins **Yield:** Serves 6

Ingredients

Dressing:

- 2 tablespoons balsamic vinegar
- 1 tablespoon honey (optional)
- 3 tablespoons olive oil
- 1/4 teaspoon coarse salt
- 1/4 teaspoon black pepper

Salad:

- 1 large English cucumber, thinly sliced
- 1-pound strawberries, hulled and quartered
- 1/4 small red onion, peeled and thinly sliced
- 1/4 cup fresh basil leaves, chiffonade
- 1/4 cup fresh mint leaves, chiffonade
- 1/4 cup crumbled feta cheese
- 1/4 cup crushed roasted pistachios



Instructions

1. In a large bowl, whisk together the balsamic vinegar, honey (if using), olive oil, salt and black pepper until combined.
2. To the bowl, add the cucumber, strawberries, red onion, basil and mint and stir to combine. Refrigerate at least 10-15 minutes. When ready to serve, top with feta cheese and crushed pistachios.

Nutrition

Serving Size: 1/6 of recipe

Calories: 122 **Sugar:** 6g **Sodium:** 162mg **Fat:** 11g **Saturated Fat:** 2g
Unsaturated Fat: 9g **Trans Fat:** 0g **Carbohydrates:** 10g **Fiber:** 2g
Protein: 3g **Cholesterol:** 15mg

Ensalada De Pepino Y Fresa

Tiempo de preparación: 5-10 minutos **Tiempo de cocción:** 0 minutos **Tiempo total:** 5-10 minutos **Rendimiento :** 6 porciones

Ingredientes

Vendaje:

- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal gruesa
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Ensalada:

- 1 pepino inglés grande, en rodajas finas
- 1 libra de fresas, peladas y en cuartos
- 1/4 cebolla morada pequeña, pelada y cortada en rodajas finas
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca, gasa
- 1/4 taza de hojas de menta fresca, gasa
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- de pistachos tostados triturados



Instrucciones

3. En un tazón grande, mezcle el vinagre balsámico, la miel (si se usa), el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra hasta que se combinen.
4. Al tazón, agregue el pepino, las fresas, la cebolla morada, la albahaca y la menta y revuelva para combinar. Refrigere al menos de 10 a 15 minutos. Cuando esté listo para servir, cubra con queso feta y pistachos triturados.

Nutrición

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Calorías: 122 **azúcar :** 6 g **Sodio:** 162 mg **Grasa:** 11 g **Grasa saturada:** 2 g
Grasa insaturada: 9 g **Grasas trans:** 0 g **Carbohidratos:** 10 g **Fibra:** 2 g
Proteína: 3 g **Colesterol:** 15 mg