

¿Cómo crear hábitos saludables?

Los hábitos son comportamientos que se hacen cada día de forma automática, casi sin pensarlo. No obstante, los hábitos solo se vuelven algo presente diariamente tras haberse superado un proceso para integrarlos en la vida cotidiana, lograr esto implica una mayor concentración, ser consciente de qué se hace y cómo se hace, además de no perder el objetivo por el que se realiza.

¿Cómo lograrlo?

1. Lo primero es hacer conciencia sobre lo que haces regularmente. Busca patrones en tu comportamiento y lo que desencadena los hábitos que deseas cambiar. Se pueden desarrollar formas de alterar esos patrones y crear otros nuevos.
2. Haz un plan que incluya objetivos pequeños y razonables, y acciones específicas para avanzar hacia ellos.
3. Identifica los pensamientos negativos y conviértelos en realistas y productivos. Incluso cuando pienses que estás a punto de rendirte, no lo hagas. A veces, cuando sientes que estás fallando es cuando puedes aprender más.
4. Programa alarmas personalizadas, con un mensaje de texto que te recuerde qué debes hacer y cuándo, o deja notas en lugares estratégicos en las que estén apuntadas las cosas que tienes que hacer.

<https://www.clikisalud.net/3-maneras-para-empezar-mejorar-tus-habitos-alimenticios/>



**MI SALUD
INTEGRAL**

Descarga la app en



- ◆ 5. Registra los días en los que se ha o no se ha cumplido, de esta manera, sabrás con qué frecuencia se está haciendo el hábito y en qué grado se está logrando el objetivo, y también te será posible detectar los días en que has cumplido y analizar qué fue lo que te impidió lograrlo y cómo mejorarlo.
- ◆ 6. Pospón la gratificación inmediata a través de imaginar recompensas positivas futuras. Hacerlo es una gran manera de fortalecer tu capacidad de tomar decisiones que serán mejores para ti a largo plazo.
- ◆ 7. Cambia tu modo de pensar, algunas personas se obstaculizan a sí mismas al pensar y decir frases como: “yo soy así”, erradica las creencias limitantes.
- ◆ 8. Sé paciente, las cosas pueden no salir como se planearon y está bien. El cambio es un proceso, lo más importante es seguir avanzando.



<https://www.clikisalud.net/3-maneras-para-empezar-mejorar-tus-habitos-alimenticios/>



**MI SALUD
INTEGRAL**

Descarga la app en



Mejora tus hábitos alimenticios

Tal vez ya hayas tomado la decisión de mejorar tus hábitos alimenticios, pero ¿sabes por dónde empezar? Quizás al principio te parezca complicado, por ello, aquí te dejamos cinco tips para lograrlo:

1. Planifica la alimentación semanal, sigue horarios regulares en las comidas y evita la improvisación, pues por lo general se termina haciendo una comida rápida y utilizando alimentos que promueven hábitos alimenticios insanos.
2. Si no te dio tiempo de preparar tu comida elige mejores alimentos. ¿No pudiste hacer el desayuno en casa y vas automáticamente por tu comida rápida favorita, o compraste una dona en el trabajo? Tu primer cambio podría ser optar por un cereal integral saludable o un yogur natural con fruta para el desayuno.
3. Actualiza tus opciones del supermercado, ¿sueles llenar tu carrito con comidas preparadas? La próxima vez mejor compra alimentos frescos necesarios para realizar, al menos, una comida de tu día con una receta desde cero.
4. Renueva tu estilo para cocinar. Si tus recetas favoritas son las que van empanizadas, fritas, o cargadas de mantequilla y queso, reduce algunas de estas técnicas altas en calorías. Puede ser tan simple como cambiar las salsas a base de crema con puré de tomate y asar a la parrilla.
5. Programa recordatorios para tomar agua natural cada cierto tiempo.



**MI SALUD
INTEGRAL**

Descarga la app en



Recuerda: El cambio rara vez es fácil o rápido, así que busca facilitar estos nuevos hábitos en tu estilo de vida. Hacer estos pequeños cambios se traducirán en grandes resultados de salud con el paso del tiempo.

Es importante también cuidar los hábitos de los más pequeños de la casa, aunque nunca es tarde para cambiar, adoptar hábitos saludables a edad temprana no solo beneficia su salud y crecimiento, sino también genera hábitos y buenas costumbres de alimentación que serán más difíciles de corromper cuando crezcan.



<https://www.clikisalud.net/3-maneras-para-empezar-mejorar-tus-habitos-alimenticios/>



**MI SALUD
INTEGRAL**

Descarga la app en



Reto: Cambia o crea un nuevo hábito

Comienza con 1 hábito que quieras cambiar y sigue estos pasos para lograrlo:

- Escribe porqué es importante, cómo te sentirás al hacerlo y cómo cambiará tu vida.
- Elige un día para empezar.
- Empieza con un esfuerzo pequeño, puede ser incluso de un minuto.
- Repítelo cada día, por lo menos durante un 1 mes.
- Registra cada día tu avance.
- Reconoce cada día el beneficio que obtienes.
- Cuando sientas que ya es realmente una rutina, ¡felicidades! Aumenta el esfuerzo o elige un nuevo reto.

<https://www.clikisalud.net/3-maneras-para-empezar-mejorar-tus-habitos-alimenticios/>

<https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/buenos-habitos-alimenticios-una-solucion-desde-la-infancia/>



**MI SALUD
INTEGRAL**

Descarga la app en

