

LA BUENA NUTRICIÓN COMO PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

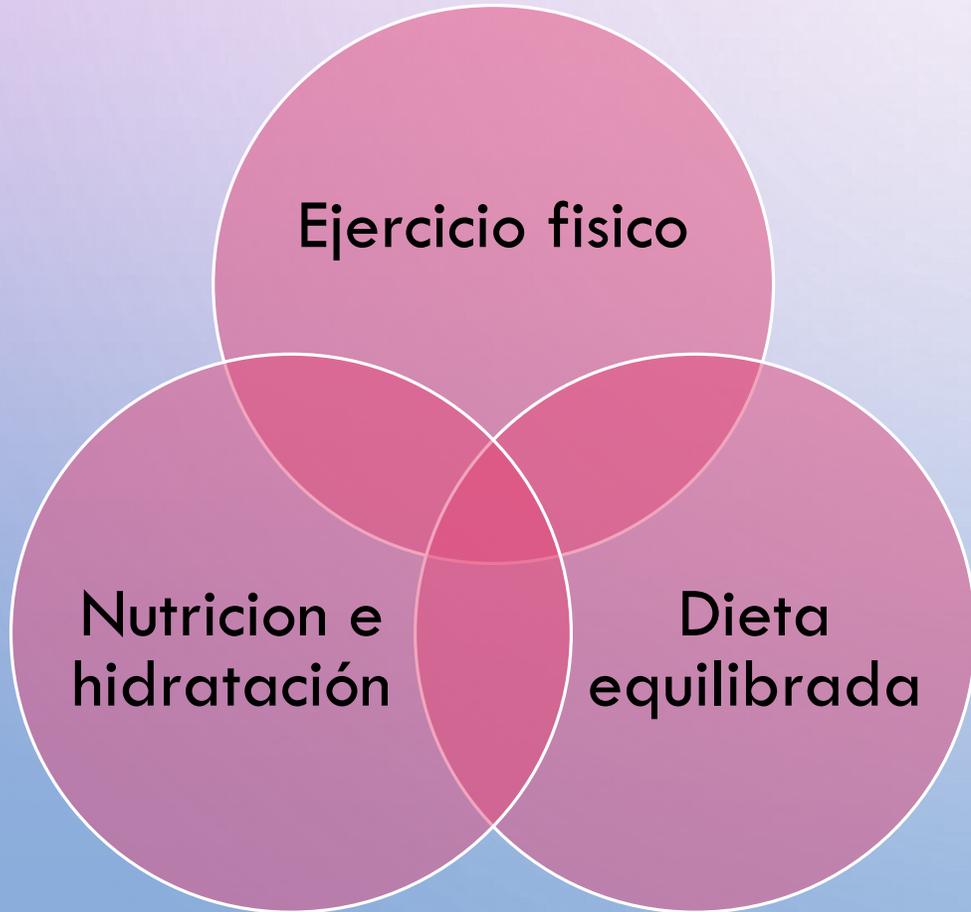
ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

Mantener una alimentación sana y equilibrada es una cuestión básica para la prevención de enfermedades.

Se sabe que la mejor medicina para el organismo es la preventiva, y no hay mejor forma de prevenir enfermedades



NO HAY MEJOR FORMA DE PREVENIR ENFERMEDADES QUE MEDIANTE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, QUE COMBINE EL EJERCICIO FÍSICO CON UNA DIETA EQUILIBRADA, ASEGURÁNDONOS UNA CORRECTA NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN.





Nuestras necesidades de nutrición varían en función de nuestra edad y situación, evidentemente no precisa de los mismos alimentos un joven de 20 años que una persona dependiente de 70.



HABITOS ALIMENTICIOS



Habito 1

Incorpora frutas y vegetales en todas tus comidas (deberías comer al menos unos 400 gr. (o cinco porciones al día de frutas y verduras).



Habito 2

Opta por alimentos de temporada y dale variedad a tu dieta diaria.



Habito 3

BUENA ALIMENTACIÓN PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Grasas

- Las grasas son necesarias para adquirir la energía que nos permita desempeñar las labores del día a día. No obstante, cabe diferenciar entre las grasas saludables y otras más insalubres, para controlar la cantidad que ingerimos de cada una.



Hidratos de carbono

- He aquí otra de las grandes fuentes de energía para nuestro organismo.



Proteínas

- Gracias a las proteínas, ya sean animales o vegetales, podemos construir nuevas estructuras y mantener nuestra musculatura en buen estado.

Vitaminas y minerales



Fibra

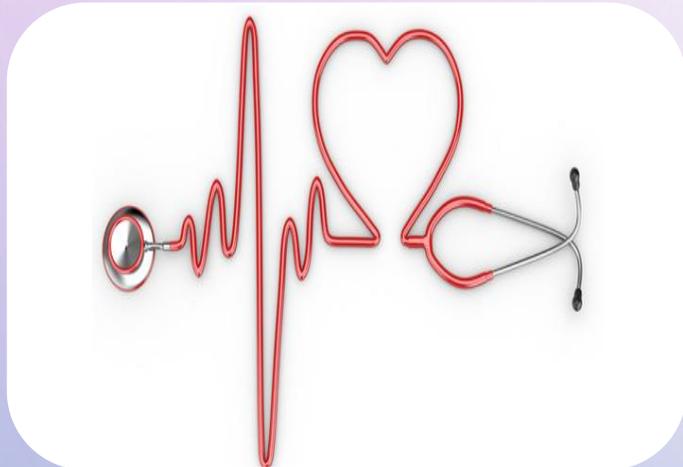


Agua



Prevención de enfermedades con Nutrición

Prevenir antes de curar



Se conoce como medicina preventiva a las prácticas médicas que buscan evitar el surgimiento de enfermedades o padecimientos. Si bien la medicina preventiva, en general, tiene como objetivo evitar el desarrollo de afecciones antes de que se presenten, existen varias clasificaciones, las cuales varían según el momento en el que se dé la atención.

Calidad antes que cantidad



Los avances tecnológicos han supuesto un gran cambio en el modo de vida a nivel social. El transporte, los tipos de empleo, el ritmo de vida e incluso los servicios básicos han facilitado enormemente la vida de las personas. Aunado a esto, el consumo calórico promedio ha incrementado, lo cual tiene como resultado el surgimiento de padecimientos, tales como la obesidad o la diabetes.

Plan a la medida

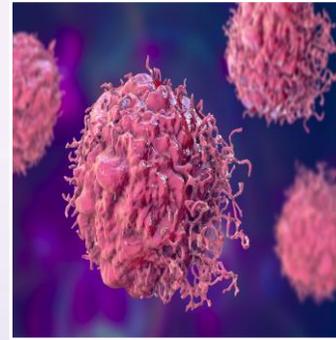


Es cierto que la Organización Mundial de la Salud, así como otros organismos oficiales, han determinado los niveles promedio tanto de ingesta como de consumo calórico al día para mantener una vida saludable. Sin embargo, estos valores son relativos. Al hablar sobre la dieta ideal para una persona deben considerarse muchos factores, entre ellos: edad, antecedentes familiares, enfermedades, ritmo de vida, etc.

¿Sabías que con una adecuada alimentación puedes prevenir



Obesidad



Cáncer

diabetes



Infertilidad



**Enfermedades
cardiovasculares**



Sarcopenia

GRACIAS A LA NUTRICIÓN PREVENTIVA PODRÁN CONSEGUIRSE CIERTOS PROPÓSITOS:

Solucionar molestias digestivas: acidez, mala digestión, flatulencias, estreñimiento, intolerancia a alimentos etc.

Retrasar patologías óseas, tales como la osteoporosis.

Ser de ayuda en enfermedades degenerativas, ya que una alimentación adecuada influye en el organismo en su conjunto.

Prevenir y corregir problemas sanguíneos como la anemia.

Reducir problemas de insomnio.

Regular y mejorar problemas como el estrés o la ansiedad.

ALTERNATIVAS A ESTE TRATAMIENTO



dietetica



Control de peso

WEB GRAFÍAS

- [HTTPS://WWW.TOPDOCTORS.ES/DICCIONARIO-MEDICO/NUTRICION-PREVENTIVA#](https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/nutricion-preventiva#)
- [HTTPS://WWW QUIRONSALUD.ES/BLOGS/ES/ACTUALIDAD-ENDOCRINA/ALIMENTACION-PREVENCION-ENFERMEDAD](https://www.quironsalud.es/blogs/es/actualidad-endocrina/alimentacion-prevencion-enfermedad)
- [HTTPS://WWW.UNIVERSIDADINSURGENTES.EDU.MX/BLOG/PREVENCION-DE-ENFERMEDADES-CON-NUTRICION](https://www.universidadinsurgentes.edu.mx/blog/prevencion-de-enfermedades-con-nutricion)
- [HTTPS://WWW.ELRINCONDELCAIDADOR.ES/NUTRICION/LA-BUENA-NUTRICION-COMO-PREVENCION-DE-ENFERMEDADES](https://www.elrincondelcuidador.es/nutricion/la-buena-nutricion-como-prevencion-de-enfermedades)