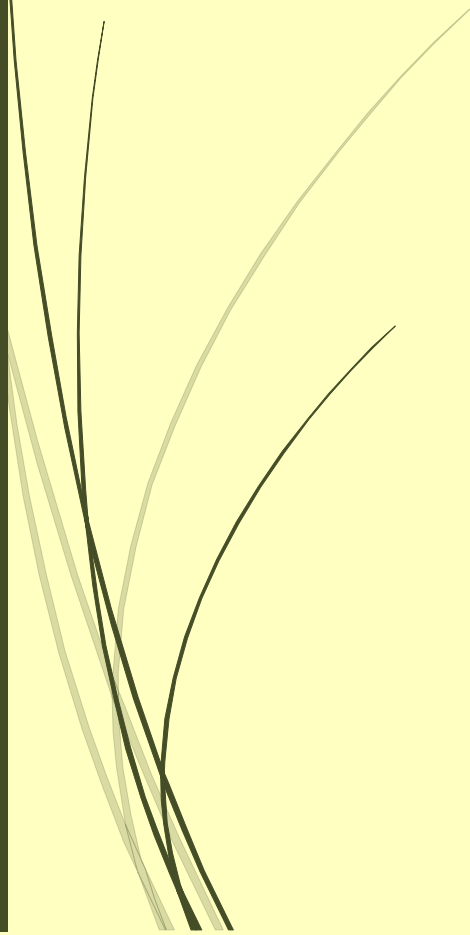


25-2-2025

ALIMENTACIÓN Y SALUD:

EL PODER DE LA
ALIMENTACIÓN SOBRE LA
SALUD.



GALARZA DÉBORA.

Por: *Lic. en Nutrición Galarza Débora.*

La alimentación es uno de los factores más importantes que influye en nuestra salud. De hecho, según la organización mundial de la salud (OMS), “una alimentación saludable es esencial para mantener un estado de salud óptimo y prevenir enfermedades crónicas”. Pero, ¿qué sucede cuando nuestros hábitos alimentarios no son buenos? La respuesta es que podemos enfrentar consecuencias graves para salud.

¿Qué es una alimentación saludable?

A vibrant assortment of fresh produce is artfully arranged on a light-colored wooden cutting board. The collection includes several bright red tomatoes, some whole and others sliced, alongside crisp green cucumbers and a variety of leafy greens like spinach and kale. There are also green bell peppers, a small bowl of cherry tomatoes, and a few scattered nuts. The background is a neutral, light-colored surface, making the colors of the vegetables stand out.

Beneficios de una alimentación saludable.

- * Mejora la energía y el estado de ánimo.
- * Optimiza la composición corporal, mejorando la relación entre la grasa corporal y la masa muscular, lo que permite tener mejor rendimiento físico y un mayor nivel de energía.
- * Fortalece el sistema inmunológico, permitiendo combatir enfermedades e infecciones.
- * Previene enfermedades crónicas como diabetes tipo II, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- * Mejora la salud digestiva, reduciendo el riesgo de enfermedades gastrointestinales.

Esto se traduce en una mejor calidad de vida y un estado óptimo de salud. Es por ello que optar por la alimentación es un proceso que requiere responsabilidad y conciencia. La clave para lograrlo es comenzar con pequeños cambios que te permitan desarrollar hábitos saludables y mantenerlos a lo largo del tiempo.

Sugerencias prácticas para una alimentación saludable.

✧ *Elimina los alimentos procesados.*



Los alimentos como snacks, productos de panadería, comidas rápidas, alimentos congelados, bebidas azucaradas y alcohólicas carecen de nutrientes esenciales, contienen alto contenido de azúcar, grasas no saludables, aditivos, conservantes que es perjudicial para la salud.

∞ Evita el consumo de bebidas alcohólicas.



El consumo frecuente y en cantidad elevada de alcohol está asociado con enfermedades crónicas, como la cirrosis, cáncer, también, a enfermedades mentales, conductuales como trastorno de la atención, memoria, ánimo inestables.

∞ Inclúe variedad de verduras y hortalizas.



Asegúrate de incluir una variedad de verduras y hortalizas de todos los tipos, colores, para obtener una amplia variedad de vitaminas, minerales, fibras. Una baja ingesta de estas puede desarrollar deficiencias nutricionales, afectar la salud digestiva, entre otras.

☞ Incluye alimentos fuentes de proteínas.



Los alimentos como carne de vacuna, pollo, cerdo, pescados, el huevo y productos lácteos como el queso, son excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, necesario para la estructura y reparación de tejidos del cuerpo como los músculos, huesos, piel. Además, se requieren para otras funciones biológicas como la producción de enzimas, hormonas.

☞ Mantén una hidratación adecuada.



Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día. Para la correcta hidratación se recomienda beber agua pura, excluyendo infusiones como el café, mate cebado, té u otras bebidas líquidas que pueden tener efectos diuréticos y azúcar añadido.

∞ *Controla la cantidad y frecuencia de los alimentos.*



Establece horarios regulares de las comidas y come con moderación.

¡Toma el control de tu salud!

La alimentación saludable es un paso importante hacia un estilo de vida diferente. Para lograr un bienestar integral, recuerda también priorizar el descanso nocturno, realizar ejercicio físico regular y cuidar tu salud psicológica. Ahora que sabes la importancia de la alimentación saludable, toma el control de tu salud y comienza con pequeños cambios para alcanzar un estado óptimo de salud y bienestar.

Atentamente,

Lic. en Nutrición Galarza Debora.

