



BUENA NUTRICIÓN, CLAVE PARA MEJORAR LAS DEFENSAS

Hacer énfasis en la importancia de una buena alimentación va más allá del peso. Si bien es preocupante el índice de obesidad en el país, la cual afecta tanto a adultos como a niños, mantener una buena nutrición es la clave para mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario y así evitar enfermedades, incluyendo el cáncer.

En el marco del Día Mundial de la Nutrición, a celebrarse el 28 de mayo, es esencial abandonar la mala alimentación y el sedentarismo. Si bien pueden surgir grandes cambios, **no se trata de una transformación radical, sino del alcanzar el bienestar a través de alimentos saludables y esenciales, siempre combinados con ejercicio.**

“En la actualidad, las personas no se interesan tanto por lo que consumen. La falta de tiempo o ritmo de vida que llevan, hacen que el cuerpo no cubra todas las necesidades nutricionales que debería, por lo que se generan problemas de salud que necesitan ser corregidos”, destacó la nutrióloga Marién Garza.

El primer paso para mejorar la dieta y establecer un régimen alimenticio balanceado, es visitar a un especialista en nutrición. Sólo un especialista puede recomendar, según las necesidades específicas, una alimentación que nos haga tener energía, ser saludables y rendir al cien por ciento.

Otras recomendaciones

1. **Bebe más agua** para mantener saludables las células de tu cuerpo, así como para favorecer los procesos del organismo.
2. **Combina tu alimentación con ejercicio.** Esto te ayudará a mantenerte activo, sin olvidar que aprovecharás mejor la energía que brindan los nutrientes.
3. Si es necesario, **elige suplementos alimenticios** que complementen tu dieta —consulta a tu médico—.
4. **Reduce tus niveles de estrés.** Si bien el estilo de vida rápido, la carga de trabajo, la familia y las tareas de casa suelen provocar ansiedad, puedes combatirla mediante la meditación.

Via: ClickISalud