

CONVENIENCIAS DE LA COMIDA SALUDABLE

Un nutricionista, Carlos Fernández, dijo una vez que hay que intentar seguir una dieta saludable. Y muchos se pregunta, ¿para qué es necesario esto? Pues bien, después de varios años estudiando y descubriendo cosas nuevas sobre la alimentación, se ha llegado a varias conclusiones por las que deberíamos tomar comida sana. Una de ellas, es que podría ayudarte a vivir más tiempo, o por ejemplo, depende del alimento que tomes, puede ayudarte a mantener la piel, dientes u ojos saludables. Por tanto podrías dejarte guiar por tu pediatra o alguna persona con conocimiento en este tema.

En primer lugar, según varios nutricionistas, se podría empezar por hacer algún tipo de ejercicio físico. Después, comenzar a acostumbrarte a alimentarte mediante algunos alimentos saludables, ya sean algunas piezas de fruta o simplemente, cosas que contengan gran cantidad de vitaminas o proteínas.

Finalmente podrías tomártelo más en serio y cumplir una dieta diaria y sana. Ana López, una dietista que se conoce actualmente, recitó un discurso en el que explicaba lo importante que es alimentarse saludablemente. Define las grandes diferencias que puede haber entre el tipo de persona que no cuida su alimentación y le da poca importancia a su salud, con el tipo de persona que está pendiente constantemente de su bienestar. Es difícil acostumbrarse, pero si te lo propones lo consigues. En consecuencia de esto, otras de las razones por las que se recomienda es porque puede ayudar a fortalecer los huesos, estimula tu inmunidad, reduce el riesgo de enfermedades, como el cáncer o diabetes...

En conclusión, seguir una alimentación sana tiene muchos beneficios entre los que destacan los siguientes: obtener energía, proteger el corazón, mejorar el cerebro, reduce el estrés...