

Nutrición como complemento vital de tu vida diaria.

Los alimentos que generalmente consumimos contienen diferentes tipos de nutrientes, básicos para procesos vitales en tu organismo, y que te permiten realizar actividades como el simple hecho de realizar deporte, ir a tu trabajo o cuidar de los que más quieres.

Además, benefician a diferentes partes de tu cuerpo como la piel, el órgano más extenso con el que cuentas. El cuál, por sus características de renovación, está necesitado de nutrientes, tales como: Vitamina A (leche, huevos o frutos de color amarillo y naranja), Vitamina B (legumbres, pescados o frutos secos) y Vitamina H, por la biotina que evita la caída del cabello (hígado, cereales integrales o brócoli).

Sin olvidar, que reduce el riesgo de contraer diversas enfermedades nutricionales como: obesidad o sobrepeso, diabetes, bulimia, anorexia, cáncer, osteoporosis y presión arterial.

¿Necesitas una dieta balanceada? Debes de tener en cuenta que hay que consumir alimentos variados en los grupos:

- **Frutas y verduras**, te ayudarán a adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud, esto por las vitaminas y minerales que contiene.
- **Cereales**, son de suma importancia por la cantidad de almidón que contienen, esto beneficia a la fuente energía y sobre todo de alta calidad.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal**, fuente importante de energía y fibra. Pero es de cuidado ya que en proporción alta tienen un gran contenido de grasa saturada y colesterol.

Es fácil decirlo, pero... ¿mantenerlo? Hay que formar hábitos saludables, mientras más los tengas en mente, más fácil los podrás lograr. ¡Sigue las siguientes claves!

- Aprende a distinguir alimentos que no se encuentren con procesos artificiales. Puedes ayudarte con las etiquetas que ahora contienen, además asar es mejor freír, modifícalos también en el área de preparación.
- Realiza tus comidas en tiempo y forma, saltarse alimentos genera ansiedad con el siguiente tiempo, por lo que te hará ingerir una cantidad inadecuada de comida.
- Practica deporte e hidrátate, estos hábitos te ayudarán a dejar una vida sedentaria, llena de enfermedades.
- Busca actividades que complementen en tu vida, como sesiones que ayuden a relajarte, con ello te sentirás completamente renovado.

Sabemos que tienes que mejorar tu cuerpo tanto de forma interna y externa. ¿Te viene bien un masaje o un facial? ¡Conócenos y visítanos!