



“No existen enfermedades, sólo existen deficiencias nutricionales”

(Dr. Linus Pauling)

Una alimentación saludable no es sinónimo de restricciones ni prohibiciones como muchos entienden. Alimentación saludable es sinónimo de *equilibrio*. La clave está en saber seleccionar, elegir y comprar aquellos alimentos que realmente nos van a aportar nutrientes y que nos darán la energía necesaria para realizar nuestras actividades cotidianas. ¿Pero qué elegir entre tanta variedad?

Hoy en día todo gira en torno a los alimentos; la publicidad en los medios de comunicación, la vida social, celebraciones, etc. Podríamos decir que gran parte de las personas “viven para comer” en vez de “comer para vivir”, dejando de lado el concepto esencial de la alimentación el cual es: Nutrir el cuerpo para que nuestras células funcionen correctamente.

El Dr. Linus Pauling nos habla de la nutrición ortomolecular, la cual tiene la filosofía de que *no existen enfermedades, sólo existen deficiencias nutricionales*. Estos déficit nutricionales ocurren por la elevada ingesta de productos poco naturales; con presencia de conservantes, sodio, pesticidas, grasas saturadas, azúcares simples y con muy baja concentración de ácidos grasos esenciales, aminoácidos, vitaminas y minerales, los cuales necesitamos realmente. Mientras más

evoluciona la industria alimentaria, más daño hacemos a nuestro cuerpo, pero es algo que estamos a tiempo de revertir.

En Clínica lo Arcaya nos preocupamos de tu bienestar general y de crear un equilibrio en tu alimentación sin necesidad de recurrir a dietas estrictas ni que provoquen efectos “rebote”. Para esto, contamos con un equipo especializado en Nutrición para guiarte, apoyarte y entregarte los conocimientos y herramientas necesarias para que tengas un estilo de vida saludable el cual se mantenga en el tiempo.



Tips de Nutrición:

- *No esperes a tener sed para hidratarte. Toma alrededor de 1,5 lts de agua al día.
- *Reduce la ingesta de productos procesados como embutidos y conservas.
- *Fracciona tu alimentación durante el día. No pases más allá de 3-4hrs sin comer!
- *Evita el alcohol, ya que son calorías “vacías”, deshidrata y además, no aporta nutrientes.
- *No abuses del salero! Reduce la ingesta de sal al día, el sodio que necesitamos ya está contenido en los alimentos.
- *Realiza actividad física 3 veces a la semana, verás cómo te ayuda a liberar el estrés, mantener el peso corporal, evitar enfermedades cardiovasculares y sobre todo, aumentar el autoestima.