

Nutrición Preventiva

PLATICA DE 5 MINUTOS

La Nutrición Preventiva es una herramienta eficaz para frenar o disminuir la aparición de enfermedades que aparecen como respuesta a una deficiencia o mal hábito alimenticio. Sirve para educar al individuo y que adquiera una forma sana de comer, de cuidar su cuerpo y evitar la presencia de enfermedades no deseadas, estrechamente relacionadas con la ingesta.

La Nutrición Preventiva se realiza para detectar, estudiar y corregir errores tanto en la alimentación como en los hábitos alimenticios de las personas. De esta forma se les educará para adquirir buenos hábitos y así evitar enfermedades relacionadas con una mala alimentación.

La nutrición preventiva consiste en una serie de planes alimentarios para niños, jóvenes y adultos con el objetivo de enseñar a diseñar una dieta personalizada y adecuada a cada individuo.

Además, gracias a la Nutrición Preventiva podrán conseguirse ciertos beneficios:

- Solucionar molestias digestivas: acidez, mala digestión, estreñimiento, intolerancias alimenticias, etc.
- Prevenir y corregir problemas sanguíneos como la Anemia
- Retrasar patologías óseas, tales como la Osteoporosis
- Ser de ayuda en Enfermedades Degenerativas, ya que una alimentación adecuada influye en el organismo en su conjunto
- Regular y mejorar problemas como el Estrés o la Ansiedad
- Reducir problemas de Insomnio
- Alteraciones dermatológicas
- Prevenir o tratar la Obesidad
- Prevenir la Diabetes,
- Prevenir algunos Cánceres como los gastrointestinales
- Prevenir Patologías Cardiovasculares como la Hipertensión.

Alternativas a este tratamiento

Algunas alternativas a la Nutrición Preventiva podrían ser el control de peso, así como algunos tipos de dietas específicas para problemas de salud concretos.

¿A qué especialista acudir?

Los especialistas en Nutrición son los indicados para brindar una dieta personalizada.

“Ahora que lo sabes... Cuidate”