

ESTILO DE VIDA Y ALIMENTACION

La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

Pero, ¿qué significa todo esto? simplemente que debemos adaptar nuestro entorno a los cambios que queremos ver en nosotros mismos, somos personas de costumbres y nuestro cerebro se adapta fácilmente a realizar cosas nuevas, así que programemos nuestro cerebro para encadenar un hábito a otro de manera positiva y qué mejor que modificar e incorporar hábitos que nos llenen de salud y bienestar.

Los hábitos saludables no simplemente se relacionan a la alimentación, va de la mano el ejercitar cuerpo y mente. Por ejemplo, le das a tu hijo una fruta en lugar de galletas, caminas por 30 minutos en vez de estar sentado viendo el televisor, lees diez páginas de un libro a cambio de pasar el tiempo en redes sociales, duermes las horas requeridas a cambio de ver toda la noche una serie, te haces una mascarilla en lugar de irte a dormir sin siquiera lavarte los dientes; ¿te das cuenta de lo que te digo? Todo te lleva a un solo punto, ver por ti, cuidar de ti y a su vez, cuidar de los que te rodean. (<https://www.gob.mx/>)

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (<https://www.who.int/es>)

¿Qué debemos promover?

Alimentación balanceada y con aportes calóricos acordes al estilo de vida. Mantener una alimentación moderada, en horarios regulares y con un contenido equilibrado de proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y agua.

