

ALIMENTACIÓN

Estar sano significa estar bien, sentirse bien, tener una buena relación con el ambiente, con los otros y con nosotros mismos, ser creativo, productivo. Es mucho más que la ausencia de enfermedad o malestar, es un estado de completo bienestar físico, mental y social que permite seguir viviendo y desempeñando al máximo todos los aspectos de la vida.

La salud es un concepto integral en el que intervienen numerosos factores, el mínimo movimiento en cualquiera de ellos, afecta la totalidad del ser. Las decisiones y acciones que llevemos en cada área de la vida, darán por resultado un conjunto de hábitos y habilidades personales que fortalezcan o debiliten Tú salud.

Conservar la salud implica cuidarla, cuidar de todos los factores que intervienen en ella y evitar aquellos que la ponen en riesgo. **Entre estos factores Cuidar la alimentación es fundamental.**

Alimentarnos es mucho más que solo nutrir el cuerpo, es protegernos, cuidarnos, promover nuestra salud.

Una alimentación saludable es clave primordial para la salud. Comer de mas o comer de menos tiene graves consecuencias que van desde la desnutrición, hasta la obesidad y una amplia gama de enfermedades entre estos extremos, resultado de exagerar o prescindir de cualquiera de los nutrientes necesarios.

Para que una alimentación sea sana debemos cuidar que sea completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada. **Debemos saber qué, cómo, cuánto y cuándo comer.**

Esto junto con actividad física adecuada y una buena actitud, hará que nuestra alimentación sea verdaderamente nutritiva y nos ayudará a generar buenos hábitos a la hora de comer.

Los seres humanos necesitamos energía para mantenernos vivos. Nuestras necesidades energéticas son directamente proporcionales al tipo de actividad que realizamos, no es la misma la energía que requiere el organismo en reposo a

la que requiere el organismo activo o en movimiento.

La energía se obtiene de los nutrientes contenidos en los alimentos, los cuales al entrar en el cuerpo son procesados y utilizados para su correcto funcionamiento. Gracias a ellos contamos con energía para realizar nuestras actividades diarias, prescindir de ellos sería el equivalente a quedarnos sin batería.

Cada grupo alimenticio es importante y tiene una función específica por realizar: **Las frutas y las verduras** nos proporcionan las vitaminas, minerales y fibras que ayudan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo. **Los cereales y tubérculos** son nuestra fuente principal de energía. **Las leguminosas y alimentos de origen animal** nos dotan de las proteínas necesarias para nuestro crecimiento y desarrollo.

Es importante incluir los tres grupos de alimentos en nuestra dieta diaria y no saltarnos ninguna de las comidas, así garantiremos recibir la energía y nutrimentos necesarios para vivir bien.



Si quieres saber más o crear un plan de salud nutricional para ti, te invitamos a visitar a la Nutrióloga Araceli. Ubicada en el CIVE (Mazatlán 218 ext. 3058.)

HORARIO:

Lunes y jueves de 1 a 7 pm

Martes y viernes de 3 a 7 pm

Miércoles de 3:30 a 8 pm.

EL PESO IDEAL

¿Sabes cuál es tu peso ideal?...

En realidad el cuerpo y el peso ideal no existen, pero si tuviéramos que dar una respuesta a esta pregunta solo habría una y esta sería: **EL TUYO**, sin embargo, no hay que dejar de lado que efectivamente podemos tender a estar por debajo o por arriba de nuestro propio peso.

El peso ideal de cada persona viene marcado por su constitución corporal, su edad y su sexo. Existe una fórmula para saber si se está bien o si se cae en la obesidad, el sobrepeso o la delgadez extrema. La Organización Mundial de la Salud ha propuesto un índice para determinar estas situaciones, se trata de **Índice de Masa Corporal**, para conocer el tuyo debes seguir la siguiente fórmula: Tu peso en kg. / tu altura en metros al cuadrado.

Según los expertos, si tu IMC es de: **30 o más**: indica obesidad, **25 a 29**: indica sobrepeso, **19 a 24**: indica normal, **menos de 18**: delgadez extrema, así, es importante cuidar no rebasar los límites bajos ni altos para gozar de buena salud tomando en cuenta también tu actividad física, el peso de tus músculos y huesos y tu propia constitución corporal.

Es un error creer que necesitamos estar delgados "muy delgados" para estar bien, está creencia y la obsesión por la delgadez extrema puede tener graves consecuencias para nuestra salud.

Hablando concretamente, pueden ser causa de la anorexia y la bulimia, ambas categorizadas dentro de los trastornos o desórdenes alimenticios que están muy relacionados con este tipo de creencias.

La anorexia es un desorden alimenticio caracterizado por dejar de comer. Las personas que sufren este trastorno nunca se ven delgadas (así lo estén) y esto las lleva a sentirse frustradas y deprimidas. Una persona que padece anorexia puede pasar

muchos días sin comer con tal de bajar de peso.

La bulimia, es una enfermedad que lleva a una persona a comer en exceso y luego vomitar, usar laxantes o diuréticos o hacer ejercicio en exceso con tal de controlar su peso.

La gran causa de estos dos padecimientos es la baja autoestima, las personas que las padecen suelen verse y sentirse gordas todo el tiempo y hagan lo que hagan nunca están contentas con su imagen corporal. Otras causas pueden ser la auto exigencia, perfeccionismo extremo, problemas de adaptación, depresión o ansiedad.

Si conoces a alguien que: le importe demasiado lo que los demás piensen de su físico, se preocupa demasiado por cómo se ve, hace dietas súper estrictas, hace ejercicio de manera compulsiva, duerme poco, suele decir que ya comió o cuando come lo hace compulsivamente, casi no sale o se deprime con facilidad, se siente con sobrepeso todo el tiempo o ha empezado a usar laxantes o diuréticos. **Acércate y pide ayuda** puede estar en riesgo de padecer alguna de estas enfermedades y lo más grave es que puede ser mortal.

Cómo cuidarte:

- Aprende a aceptarte.
- Date cuenta lo especial que eres.
- No te compares con nadie.
- Piensa dos veces antes de criticar el cuerpo de otro.
- Aprende a describir y describirte por tu personalidad no por cómo te ves o se ven los demás.
- Recuerda que la perfección no existe.
- Que todo mal pasará.
- Y sobre todo aprende a valorarte desde tu interior.

ESTAR SANO ME AYUDA PARA CRECER

"El camino de Cristo <<lleva a la vida>>, un camino contrario <<lleva a la perdición>>(Mateo 7,13).

El quinto mandamiento nos dice: "No matarás". No sólo se refiere a evitar quitarle la vida a alguien, porque claro está, al no ser quienes dimos la vida al otro, tampoco tenemos derecho de quitársela. Pero este mandamiento es mucho más profundo.

Muchas veces en nuestra relación con nosotr@s mism@s, no caemos en la cuenta de que a veces tenemos actitudes o conductas que en realidad nos afectan y estamos –aunque pasiva o lentamente– atentando de hecho contra nuestra propia vida. El hábito de fumar o beber, o comer algo que nos hace daño, es casi lo mismo que no comer o beber lo que nos hace bien. La maravilla del orden natural, está íntimamente unido a nuestra buena salud, y quien tiene buena salud, es más fácil que sea una persona interior, reflexiva, profunda, sabia, espiritual.

Si nuestro cuerpo se siente bien, (comer a nuestras horas, comer lo que mantiene y multiplica la vida en nuestro ser) es una semilla que fructifica en buscar la salud del espíritu... Leer un buen libro, en lugar de ser adictos al chat, o sitios sociales que despersonalizan y crean dependencias que nos pueden jalar y hacer caer en un agujero negro de "no saber cómo, ni cuándo parar", afectando incluso nuestras horas de sueño, pues robamos al descanso renovador, horas preciosas para su recupera-

ción. Hay una frase que dice: "eres lo que comes", podríamos también aseverar, "eres lo que haces".

Hoy en día, lo que marca la diferencia entre el éxito o fracaso en nuestras relaciones personales, es **CUÁNTA CAPACIDAD TENEMOS DE SER ESPIRITUALES**, y si bien esto obviamente incluye ¿en QUIÉN crees?, y sobre todo ¿LE CREES A LO QUE TE ENSEÑA Y PIDE?, volvemos de nuevo al mandamiento que tiene el fin de **procurarnos VIDA**, y de evitar lo que mata. Piensa por unos minutos, cuáles de estas acciones necesitas re-dirigir para ser una persona más espiritual:

- ¿uso o abuso del internet? (u otros medios o aparatos)
- ¿Aprecio a los demás como son, o quiero sean como yo quiero?
- ¿Sé perdonar, o prefiero desquitarme... eso me hace feliz?
- ¿Soy respetuos@ o impongo mis caprichos, aunque rebase límites?
- ¿Me relaciono con los demás o los manipulo?

Para estar bien, es importante también saber detener el ruido y aprender a **estar en silencio**, contemplar un paisaje, una situación de mi vida antes de tomar una decisión arrebatada sin considerar posibles consecuencias... Y así **lograr el mejor resultado para mi bien y el de los que me rodean, especialmente de los que amo.**