

Somos lo que comemos



Dietética

Método natural que consiste en la determinación de una dieta que satisfaga de forma proporcionada las necesidades básicas del organismo.

> La fruta es indispensable.

La adopción de una dieta equilibrada ayuda a evitar enfermedades y es un buen pilar para mantener en forma el organismo y la condición física

Si lo que se desea es realizar un trabajo integral en pro de la salud, es fundamental llevar una buena alimentación, o lo que es lo mismo, tener muy en cuenta el aspecto nutricional. Está demostrado que los países mediterráneos, entre los que se encuentra España, presentan un mayor índice de longevidad, y esto es sin duda el resultado de una suma de factores entre los que destaca una dieta rica, equilibrada y natural, basada sobre todo en fruta, verdura, pescado, huevo y carne.

Pero no sólo hay que contar con la materia prima adecuada. También es necesario "aprender a comer" y seguir una cierta disciplina en los hábitos alimenticios (cantidades, horarios y tiempos de reposo). Llegados a este punto, la dietética trata de equilibrar la toma de diversos alimentos para ofrecer a nuestro cuerpo los elementos esenciales para su desarrollo y manutención (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, sales minerales y oligoelementos), dependiendo de la actividad física de cada persona. Pero la dietética incide también en los alimentos como

importantes portadores de propiedades terapéuticas si se emplean en su justa medida. Tales esfuerzos constituyen la base de este método que nos ayuda a encontrar el tipo de régimen alimenticio que debemos seguir de manera individual, según nuestra estructura física, psíquica y emocional, así como los trastornos que puedan afectar a nuestro organismo.

Por todo esto, el ejercicio físico resulta fundamental como complemento a cualquier clase de tratamiento, ya que aunque no hace perder peso de forma directa, sí mejora el tono muscular, activa la circulación y contribuye a que la grasa se elimine de forma más rápida. Lo ideal, si uno no es un deportista nato pero quiere empezar a tomarse en serio esto de la salud, es realizar algún tipo de actividad física, y si es a diario, mejor que mejor. Algunos ejemplos: pasear rápido con zapato cómodo; bicicleta estática, sin excesiva velocidad si se practica a diario; gimnasia de mantenimiento que no agote físicamente; o natación suave intercalando ejercicios acuáticos. ●

Direcciones útiles

- **Centro Madrileño de Salud Integral.** Juan de Austria, 16 - 1º dcha (Iglesia). Tel. 91 455 02 31 y 629 659 179.
- **ITIEE.** Instituto de Terapias Integrales y Enseñanzas Energéticas. Arcipreste de Hita, 14 - 1º (Moncloa). Tel. 91 549 61 26. www.itiee.org
- **Cursos de Cocina Vegetariana.** Puerta del Sol. Tel. 91 522 83 38 y 658 422 041. www.cocinavegetarianamadrid.com
- **El Vergel.** Multitienda ecológica y restaurante vegetariano. Pº de la Florida, 53 (Príncipe Pío). Tel. 91 547 19 52. www.el-vergel.com
- **Centro Médico Princesa.** Princesa, 25 - 1º (Ventura Rodríguez). Tel. 91 547 46 49. www.centromedicoprincesa.com
- **Harit Ayurveda Spa.** Orense, 9 - 7º A (Nuevos Ministerios). Tel. 91 534 57 55.
- **Escuela de Vida.** Pirineos, 23 (Francos Rodríguez). Tel. 91 311 97 94. www.escueladevida.net