



Habitos de alimentación

Las personas necesitamos una alimentación sana que tenga cantidades adecuadas de:

- Proteínas.
- Lípidos.
- Hidratos de carbono.
- Vitaminas.
- Minerales.

Estos requerimientos van cambiando en las diferentes etapas de la vida.

Todo comienza cuando les enseñamos a los niños a comer en horarios adecuados, sentados en sus sillas sin distractores. Estamos dedicándoles tiempo, esfuerzo y recursos en prepararles su alimento, pero al crecer esta acción no tiene mayor relevancia, los horarios se vuelven flexibles, comemos en cualquier parte y haciendo cualquier cosa, por lo que nuestra alimentación se torna desequilibrada y desordenada.

Por lo tanto, como profesional te recomiendo volver a darle la importancia a tu alimentación, organiza tus menús y planifica tus compras. **Dedícale tiempo al igual que lo harías con la comida de un niño.**

Dra. Magdalena Farías
Nutrióloga Nuclinic