



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

DIETA SALUDABLE

HOLA AMIGOS LECTORES DE LA PAGINA DE LA AFFDF EL DIA DE HOY PLATICAREMOS DE LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Cuando una persona está acostumbrada a comer grasas e ingerir refrescos y decide cambiar su alimentación, esto se le complica, puesto que empiezan las ansias por ingerir esa clase de alimentos y en algunos casos puede provocar acné o crisis nerviosas. Sin embargo, conforme van pasando los días se va adaptando el organismo a este. En algunos casos pueden suscitarse diarreas por el cambio tan extremo, en otros casos puede existir un aumento de peso, ya que el cerebro reacciona para alimentarse mejor.

Nuestras células necesitan una serie de nutrientes para realizar sus funciones vitales. El ritmo de vida actual hace que la mayoría de las personas no tomen todos estos nutrientes que necesitamos. Mucha gente sale de casa sin desayunar con el fin de llegar a tiempo al trabajo o al centro de estudio. A la hora de comer, prefieren acudir a un restaurante de comida rápida en lugar de cocinar. Estos hábitos de vida pueden tener graves repercusiones para el organismo, ya que no se le proporciona la energía que necesita o se consume comida insana, como la comida rápida que, entre otras consecuencias, puede producir obesidad.

Las combinaciones de alimentos que se puede realizar para comer sano son muchas, pero toda dieta sana debe incluir diariamente:

1. Pan, cereales y derivados, como el arroz y la pasta.
2. Verduras (entre 3 y 5 porciones) y fruta (entre 2 y 4 porciones).
3. Leche y derivados, como el yogur y el queso (2 a 3 porciones).
4. Carne, huevos y frutos secos (2 a 3 porciones).
5. Aceites y grasas, aunque en pequeña cantidad.

Todos estos alimentos deben ir acompañados de agua y se deben tomar en las proporciones adecuadas. Es recomendable beber dos litros de agua al día, incluyendo dos vasos en cada comida.

Existen otros alimentos, como los dulces, que se deben tomar en menor cantidad. Es recomendable tomarlos una vez por semana.

El hecho de no llevar una dieta equilibrada no solo tiene consecuencias físicas como el cansancio, sino también otras, como por ejemplo la obesidad. Una dieta insana acaba afectando a la salud, por ejemplo, subiendo los niveles de colesterol.

Es importante reivindicar la ingesta de este tipo de dietas, ya que la mayor parte del mundo no cumple hoy en día con el objetivo de comer sano y esto ha acarreado importantes consecuencias. Por ejemplo, actualmente existe un alto porcentaje de población obesa a nivel mundial: Estados Unidos posee un 31% de población que tiene obesidad, seguido de México, que presenta un 24%.

La consumición de comida rápida con bastante frecuencia es el principal motivo de la existencia de tantos obesos, por lo que se debería informar y concienciar a la gente de la importancia que supone llevar una vida saludable.

Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM