

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

¡Alimentarse no siempre es algo fácil! Trata de seguir aprendiendo de manera flexible, cada ocasión es una nueva oportunidad.

Existen numerosas recomendaciones acerca del “ideal” de una alimentación saludable. Esto puede resultar abrumador, promoviendo comportamientos poco saludables o generando sentimientos de impotencia y frustración. Algunas de las recomendaciones más generalizadas y aceptadas desde distintos enfoques nutricionales son:

- Intentar consumir alimentos de **temporada** y de **cercanía**, evitando procesos artificiales de maduración.
- **Consumir TODO TIPO de alimentos**, intentando consumir mayor cantidad de frutas y verduras y reducir el consumo de alimentos precocinados, procesados o alimentos azucarados de manera artificial y con exceso de sal.
- **Aprovechar las ventajas de la dieta mediterránea**. Tenemos a nuestro alcance una gran variedad de productos muy saludables (legumbres, semillas, hortalizas, aceite de oliva, pescado y carne).



Pero ten en cuenta...

- ✓ La alimentación saludable **puede ajustarse a tus necesidades, gustos, horarios, disponibilidad y situación económica**.
- ✓ La alimentación también es escenario de otras actividades agradables, como encuentros sociales. Aunque sigas una dieta determinada, trata de ser flexible. Además de cuidarte a través de lo que comes **combina diferentes actividades al servicio de tu autocuidado y de las cosas que te importan**.
- ✓ Hay diversos factores que influyen en tu **salud**, uno de ellos es la alimentación, cuídala todo lo que puedas.
- ✓ En algunos momentos y situaciones específicas, nuestra alimentación y nuestro deseo (ganas de comer) puede resentirse. **Date permiso para adaptarte en la medida de lo posible a lo que necesitas en ese momento**.
- ✓ A veces puede ocurrir que emociones como la ansiedad, el aburrimiento o la preocupación te pidan ingerir más cantidad de alimentos de los que necesitas o consumir alimentos poco saludables. Esto es natural, nos pasa a todos en algún momento. Date permiso para observarte y aprender a diferenciar cuando sientes hambre real y cuando son otras emociones las que te empujan a comer. Siempre puedes elegir un alimento saludable. Come **de forma consciente, experimentando cada sensación, olor, sabor, textura...**

