



CONSEJOS PARA UNA
NUTRICIÓN EQUILIBRADA
CON DIETÉTICA NATURAL

Farmacia Esther Padiá



Una alimentación saludable es clave para mantener un organismo equilibrado y prevenir enfermedades. La dietética natural se basa en consumir alimentos frescos y minimizar los procesados. Para mejorar tu nutrición:

- **Prioriza alimentos naturales y ecológicos:** Frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres son la base de una dieta equilibrada.
- **Incluye proteínas vegetales:** Opciones como lentejas, garbanzos, quinoa, frutos secos y semillas aportan proteínas de alta calidad sin los efectos negativos de las carnes procesadas.
- **Reduce el consumo de ultraprocesados:** Productos con exceso de azúcares, harinas refinadas y aditivos pueden afectar la salud intestinal y metabólica.
- **Superalimentos para mejorar tu bienestar:** Introducir alimentos como la espirulina (fuente de proteínas y minerales), la chía (rica en omega-3) o el jengibre (antiinflamatorio) puede potenciar tu dieta.
- **Hidratación adecuada:** El agua es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo. Complementa con infusiones de hierbas para mejorar la digestión y la desintoxicación.
- **Consulta con un profesional:** Cada persona tiene necesidades nutricionales específicas. Un dietista o nutricionista puede ayudarte a personalizar tu plan de alimentación según tus objetivos y estado de salud.