



Dieta Lógica. la web que presenta el placer de comer saludable

La Dieta Lógica es una página web creada por Laura Isabel Arranz, doctora en alimentación y nutrición. La página se basa en cinco valores: **nutrición, emoción, estilo de vida, proximidad y microbiota**. De su correcta combinación depende una alimentación saludable y nutritiva que se reflejará en el peso corporal y en un estado de salud óptimo. Apuntarse a la Dieta Lógica es dar un sí quiero a la salud. Los consejos y recetas están al alcance de quienes quieran mejorar su salud.

La recién estrenada web, expone la necesidad de **comer de todo y de disfrutar comiendo**. Explica recetas, alerta sobre la importancia de las tonalidades color en las comidas: un plato con mucho color, además de saludable, también es delicioso. Y recuerda que el ser humano no es carnívoro ni herbívoro por naturaleza, sino omnívoro que, literalmente, significa 'el que come de todo'.

Ninguna dieta es ideal al 100% pero todas tienen aspectos positivos. Por eso, tras analizar los pros y contras de muchas de ellas, la Dra. Arranz, ha recopilado los pilares en los que debería basarse una alimentación equilibrada y los ha agrupado en la Dieta Lógica. En su opinión, lo importante es mantener de base la dieta que a cada población le corresponde - porque a ella están aclimatados sus habitantes- y **adaptarla a la persona para obtener el mejor resultado**. Esto le permite integrar todo lo bueno de las dietas pero con una visión abierta al conocimiento y sensible ante las peculiaridades de cada persona.

Laura I. Arranz es doctora en alimentación y nutrición, profesora asociada en el Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Universidad de Barcelona. Consultora en nutrición y legislación alimentaria para empresas y restaurantes. Orientada a educación alimentaria para niños, familias, y personas con dolor crónico, es autora de varios libros, fundadora del proyecto Gana Nutrición y creadora de la Dieta Lógica.

Pilares de la Dieta Lógica:

- **La Nutrición.** La Dieta Lógica se basa, para la población española, en el modelo de la Dieta Mediterránea, que ha demostrado beneficios para la salud gracias a la variedad de alimentos, a la abundancia en vitaminas, minerales, antioxidantes y componentes antiinflamatorios, y al consumo mínimo de sustancias como azúcares, grasas saturadas o sal.
- **La Emoción.** Comemos para vivir, pero gracias a la comida vivimos momentos especiales que compartimos con nuestros seres queridos. Cocina y comida acarician nuestros sentidos, vista, olfato, gusto, tacto e, incluso, oído. Comer es un placer, por eso ninguna dieta debe obviar este aspecto.
- **El Estilo de vida.** Una Dieta Lógica debe amoldarse a las características de cada persona, a su edad, a su actividad física, a su estado de salud, a sus posibles intolerancias o alergias y, si es posible, a su situación social, económica y personal.
- **La Proximidad.** La dieta debe adaptarse al medio, al lugar y al momento. La globalización permite comer productos de cualquier lugar del mundo, pero tomar alimentos de proximidad y de temporada aporta mayores beneficios nutricionales, sensoriales y medioambientales.
- **La Microbiota.** Es necesario alimentar de forma saludable a los millones de bacterias que forman la flora intestinal para favorecer que predominen las especies beneficiosas. Una flora sana mejorará la salud intestinal, pero también el estado nutricional, el metabolismo, el sistema inmunitario e, incluso, el funcionamiento cerebral y la conducta. No olvidemos que la dieta es el factor externo que más influye sobre la microbiota.



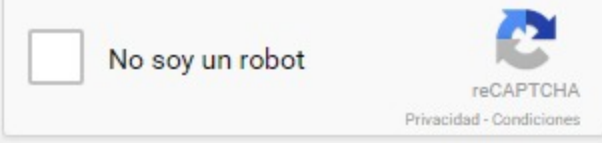
0 comentarios

Escribir un comentario

Nombre E-mail

Escribir mensaje (500 máx.)

500



OJO SECO
ESCALA LAGRIMA
DEGENERACIÓN MACULAR

CHICLE para el cuidado del OJO y VISION
Contribuye a mantener la Visión en condiciones normales

Directorio de empresas

Q Buscar

Buscar

Leer Farmaventas nº124

infarma
BARCELONA 2017
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

21, 22 y 23 de marzo en Fira Barcelona
Recinto Gran Via

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

TRATAMIENTO ABSOLUTO PARA LA MIRADA
EYES-ABSOLUTE*
FORMULA A EN 1
EFICAZIA CROCIOPOTENZIADA

Suscríbete a la newsletter

E-mail Suscribirse

- Lo más leído Últimas noticias
- 1 SingulaDerm desembarca en Estados Unidos de la mano de Sears
 - 2 Nuevo manual sobre el conocimiento de probióticos y prebióticos
 - 3 Nuevo convenio colectivo de oficinas de farmacia
 - 4 Datos de diciembre sobre la evolución del mercado de la farmacia española
 - 5 La AEDV informa sobre la lepra con motivo del Día

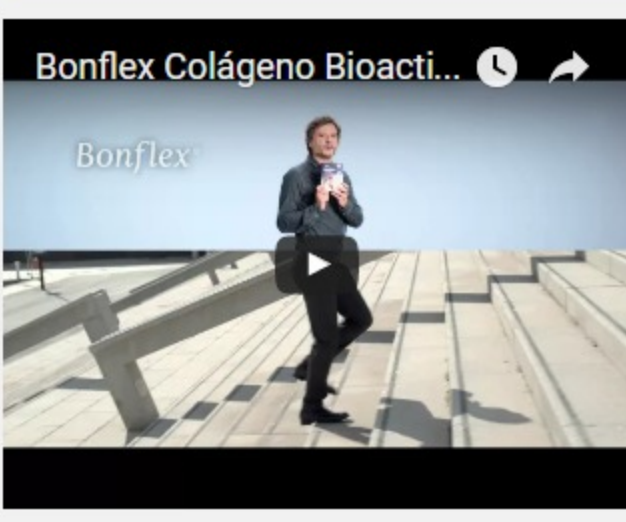
maiolta PHARMA

Bonflex[®]

Cuida de tus articulaciones

30 Capsulas

Gama Bonflex
Regenera tus articulaciones
www.bonflex.es



Sección

Datos del sector farmacéutico por

imshealth

Curso de formación
E-commerce en la farmacia

OJO SECO
ESCALA LAGRIMA
DEGENERACIÓN MACULAR

Ahora tienen

eyegum[®]
FOR VISION

1º COMPLEMENTO NUTRICIONAL EN FORMATO CHICLE PARA EL CUIDADO DEL OJO Y LA VISION

www.dermeyes.com

SOMOS IMPARABLES

COLABORA

Fundación Josep Carreras
CONTRA LA LEUCEMIA

ENCUENTRA EL PRODUCTO QUE TU PIEL NECESITA

Últimos tweets

fu Farmaventas @Farmaventas
Más de la mitad de #españoles considera que la #sociedad no está bien informada sobre el #cáncer - #4febrero #DiaMundialCancer @Berbes_Asoc

fu Farmaventas @Farmaventas
BidaReal celebra el Consejo Rector de #BidaReal - ow.ly/JxeH308E4MX - @BidaReal #farmacia #colectivo #cooperativa #CofarCIR

fu Farmaventas @Farmaventas
Más de 50 mesas de #debate y #aulas de #actualidad profesional en #infarma2017 - ow.ly/GTLK308E4ZE - @infarma_es #farmacia

infarma
BARCELONA 2017
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA



<p>Localización</p> <p>Rambla de Catalunya, 5 1º 3ª 08007 - Barcelona España</p>	<p>Contacto</p> <p>Teléfono : +34 93 434 21 21 FAX : +34 93 418 90 41 E-Mail : info@farmaventas.es</p>	<p>Notas de prensa</p> <p>Envíenos aquí sus Notas de Prensa para su publicación</p> <p>Conócenos</p>	<p>Distribución</p> <p>16.000 ejemplares. 7.708.295 noticias leídas. 4.197 artículos.</p>
---	---	---	--