



# DIETA LÓGICA, LA WEB QUE NOS DESCUBRE EL PLACER DE COMER SALUDABLE

Novedades and Portada



Creada por **Laura Isabel Arranz**, Dra. en alimentación y nutrición, la **Dieta Lógica**, 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.

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'.

## Por qué Dieta Lógica

Porque es una dieta coherente y sin contradicciones con su entorno. 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.

## 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.

Con la **Dieta Lógica**, la doctora Arranz quiere insistir en uno de los puntos clave de la nutrición: la variedad, cuanta más mejor. Una dieta que reúna todos los nutrientes ayudará a conseguir una buena salud y nos acercará al bienestar total.

**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**.

## También te puede interesar



Una nueva web para concienciar sobre la importancia de una hidratación saludable en las diferentes etapas de la vida, así como en las actividades diarias que realizamos



LOS PANTS, UN GRAN AVANCE PARA PERSONAS PARALIZADAS Y CUIDADORES



Nuevo separador de intimidad entre urinarios en acero inox "Inox Chrome 35220



El manual de referencia en español sobre diabetes mellitus se renueva, adaptándose a los avances del siglo XXI



Laxadina de ESTEVE, ahora en microenemas ¡Y olvídate del estreñimiento ocasional!



La biopsia asistida con vacío por guía ecográfica (US-VAB) aumenta sus indicaciones en tumores de mama

Post Views: 21

Share



G+ 0

## NO TE LO PIERDAS

Último número  
Anuario 2016  
Suscríbete  
Anúnciate

