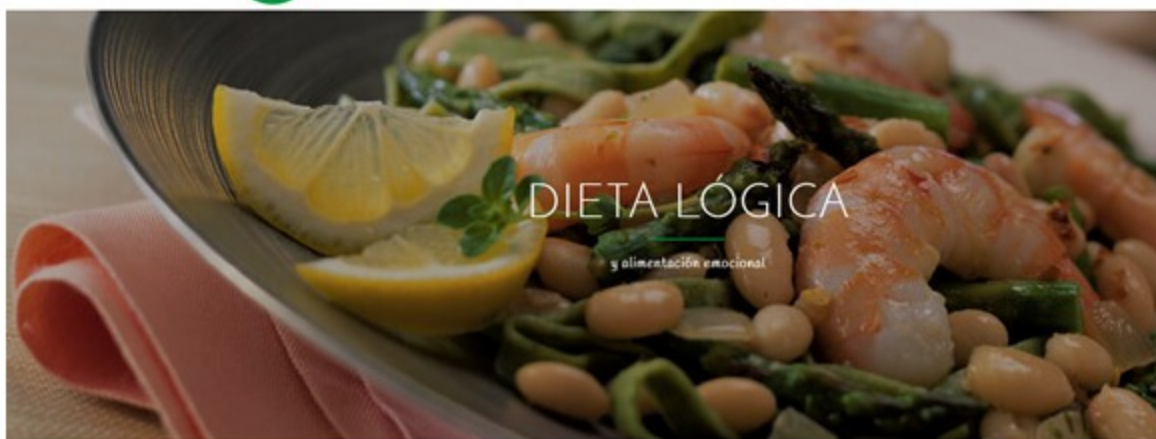




## Tendencias

# Dietalogica.com, la web que nos descubre cómo comer saludable

La doctora en alimentación y nutrición Laura Isabel Arranz ha ideado esta herramienta con consejos y recetas al alcance de quienes quieran mejorar su salud.



REDACCIÓN | Madrid - 09-02-2017 | 0



Una **"dieta lógica"** es una propuesta de alimentación sana, rica y ligera que se adapte a cada estilo de vida, al entorno, a las características personales e, incluso, a las bacterias que habitan en nuestro intestino. Así lo define **Laura Isabel Arranz, doctora en alimentación y nutrición**, quien acaba de lanzar la web **dietalogica.com** con el objetivo de ofrecer consejos y recetas a aquellos usuarios que quieran mejorar su salud.

Esta herramienta expone la necesidad de comer de todo y de disfrutar comiendo. Para ello, explica cómo elaborar distintas recetas, alerta sobre la importancia de las tonalidades de color en las comidas y recuerda que el ser humano es omnívoro que, literalmente, significa "el que come de todo".

En este sentido, la especialista ha recopilado los cinco pilares en los que debería basarse una alimentación equilibrada y los ha agrupado en la Dieta Lógica para conseguir una correcta combinación basada en la variedad:

**1. La Nutrición:** se basa en la dieta mediterránea, que ha demostrado beneficios para la salud gracias a la variedad de alimentos, la abundancia en vitaminas, minerales, antioxidantes y componentes antiinflamatorios; así como por el consumo mínimo de sustancias como azúcares, grasas saturadas o sal.

**2. La Emoción:** comemos para vivir, pero gracias a la comida vivimos momentos especiales que compartimos con nuestros seres queridos. En este sentido, cocina y comida acarician nuestros sentidos...

**3. El Estilo de vida:** la dieta debe amoldarse a las características de cada persona, a su edad, a su actividad física, a su estado de salud, posibles intolerancias o alergias; y si es posible, a su situación social, económica y personal.

**4. La Proximidad:** la dieta también 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.

**5. 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, y el funcionamiento cerebral y la conducta.

La correcta combinación de nutrición, emoción, estilo de vida, proximidad y microbiota depende de una alimentación saludable y nutritiva que se reflejará en el peso corporal y en el estado de salud

### Porque tú eres lo más importante... Estetic.es

Lo último publicado en Tendencias



### COMENTAR

Normas de uso  
 - Esta es la opinión de los internautas, no de estetic.es  
 - No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.  
 - estetic.es se reserva el derecho de eliminar los comentarios que considere fuera del tema




HqL45f

Comentarios # 0

### BUSCADOR DE CLÍNICAS

Encuentre la Clínica más cercana a su lugar de residencia y especializada en los tratamientos que desea.

[miclinicaestetica.com](http://miclinicaestetica.com)

Presentamos...



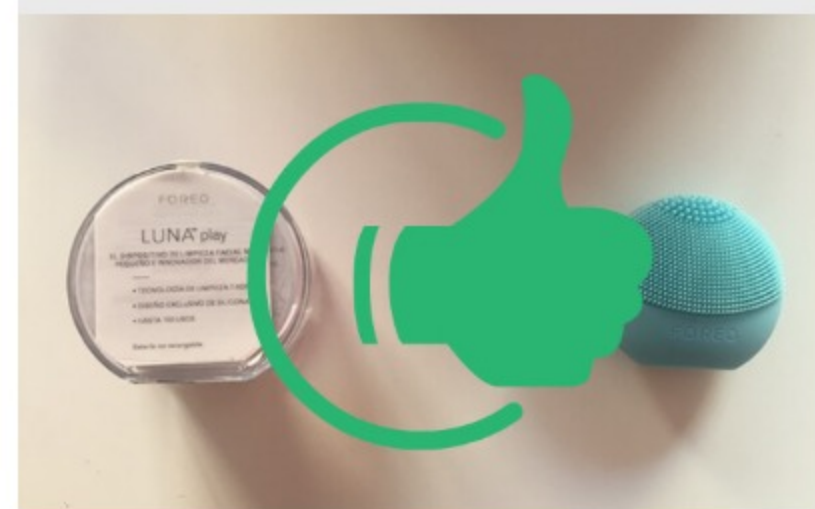
### Hand Care de Rituals

+ Artículos


**SOCIAL HEALTH™**

ESPECIALISTAS  
gestión de  
REDES SOCIALES  
LIFE SCIENCES

Doniende a Druaba



### Foreo Luna Play

+ Artículos



Contribuimos al **cuidado y bienestar** de las personas allí donde es necesario




**CREMA FACIAL PREMIUM NOCHE**