GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Nutrición y dietética con Enubien

Actualidad Empresarial | 27/06/2021 | 00:00

Encontrar en los alimentos que proporciona la naturaleza una forma de enriquecer el cuerpo con las propiedades que estos aportan es la condición ideal para vivir una vida en salud y lograr la prevención de enfermedades que aparecen como consecuencia de malos hábitos alimenticios.

La naturaleza también ofrece la posibilidad de contribuir en la salud. Con este propósito se crea el proyecto Enubien, una cuenta de nutrición y dietética para recomendar los alimentos y las plantas beneficiosas para la salud y la prevención de enfermedades.

Alimentos que elevan la calidad de vida

Tener la guía en nutrición y dietética es la clave de una vida saludable. El tipo de alimentación basada en productos naturales que proporcionan al organismo los nutrientes que necesita para desarrollarse y funcionar adecuadamente, es un acto que el cuerpo siempre agradece.

El consumo de productos procesados, alcohol en exceso, así como otros alimentos altos en grasas y servidos en raciones desmedidas pueden desencadenar múltiples patologías en cualquier fase de la vida. El aprendizaje es clave en este proceso. En esta tarea Isabel Martí, que cuenta con un máster en Dietética y Nutrición Humana, ofrece su experiencia nutricional, a través de diferentes canales para ayudar a los usuarios a encaminarse por el mundo de lo natural.

La buena alimentación debe inculcarse desde la infancia, ya que elevará la calidad de vida de los niños, quienes obtendrán un mejor desarrollo físico y cognitivo. Enfermedades como la cardiopatía isquémica, la hipercolesterolemia, la diabetes o la obesidad, entre otras, lideran las estadísticas de morbilidad a nivel mundial y suelen tener su causa en una alimentación inadecuada. Los buenos hábitos nutricionales se aprenden en la niñez y muchos son por imitación de los padres, por eso es importante incorporar raciones diarias de vegetales y frutas que aporten las vitaminas y micronutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmune.

Las propiedades de las plantas contribuyen a prevenir ciertas enfermedades

Comer sano no tiene por qué ser aburrido, incluso, las comidas que más gustan y que aportan altas cantidades de calorías, pueden ser modificadas sustituyendo los ingredientes por otros más saludables que resalten su delicioso sabor.

La naturaleza también cura de ciertas patologías a través de plantas, frutos y flores considerándose una poderosa fuente de sanación. La medicina herbolaria florece nuevamente y cada vez son más las personas que recurren a los recursos que brotan de la tierra para mejorar sus condiciones físicas y restaurar su salud.

Enubien es una guía completa que detalla las propiedades que tienen las plantas medicinales en el tratamiento de algunas enfermedades, así como recomienda los alimentos naturales más nutritivos que contribuyen a una alimentación sana y equilibrada.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/151589-nutricion-y-dietetica-con-enubien.htm