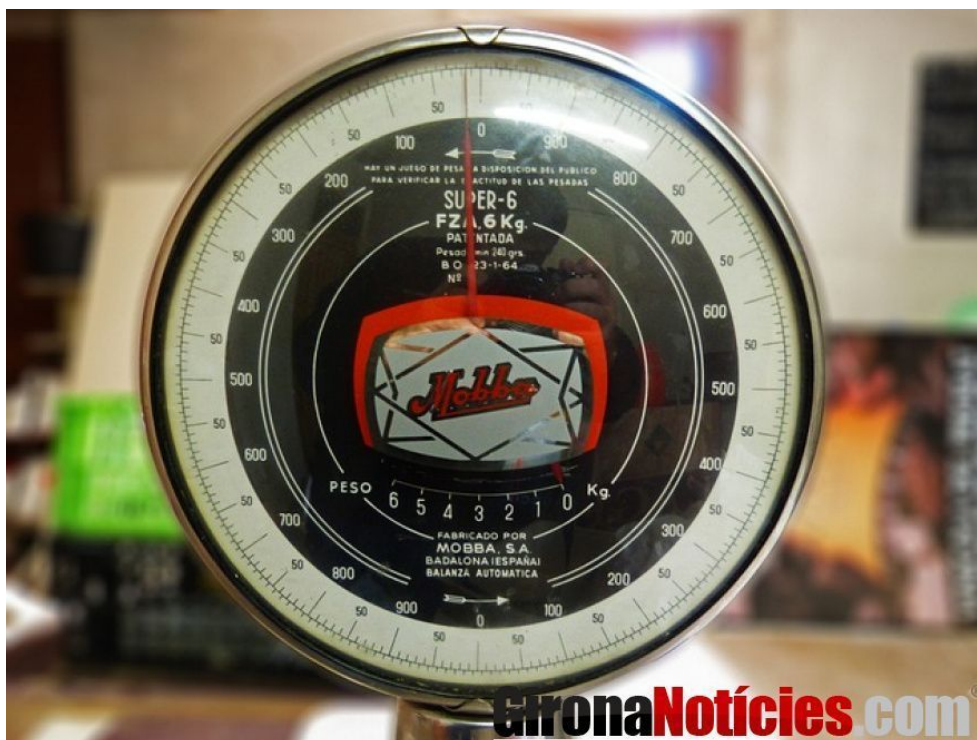


El nutricionista también para ganar peso

Noticias 24hs | 06-11-2023 | 15:07



Báscula

El nutricionista es una de las figuras que todo el mundo que quiere perder peso teme pero que sabe que es un gran aliado.

También tiene un papel fundamental en la cultura de hábitos dietéticos saludables. Pero es crucial para quienes, de forma saludable, necesitan ganar peso.

¿Cada vez estamos recibiendo más gente dispuesta a, de forma saludable, mejorar su peso hasta uno saludable. Es una faceta que pocos conocen y que es clave para ayudar dentro de nuestro trabajo? explican desde Diethas, nutricionista seguro privado en Valencia.

¿Cuáles son las pautas que van a tener en cuenta?

1. Evaluación de las necesidades en casa peersona: Un nutricionista puede determinar las necesidades calóricas individuales de una persona en función de su edad, sexo, nivel de actividad física y objetivos de aumento de peso. Esto proporciona una base sólida para desarrollar un plan de alimentación adecuado y, sobre todo, personalizado.
2. Diseño de una dieta personalizada: un plan de alimentación que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes para asegurarse de que se estén cumpliendo las necesidades diarias de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales será la mejor base.
3. Aumento de la ingesta calórica sana: Para ganar peso, es esencial consumir más calorías de las que se queman, pero sanas. El nutricionista puede ayudar a establecer objetivos calóricos específicos y monitorear el progreso.
4. Distribución adecuada de macronutrientes:determinar la proporción adecuada de proteínas,

carbohidratos y grasas en la dieta para garantizar un aumento de peso saludable va a ser el objetivo. La proteína es esencial para la reparación y el crecimiento muscular.

5. Elección de alimentos saludables: Es importante la compra inteligente. El profesional debe asesorar sobre la elección de alimentos ricos en nutrientes y bajos en azúcares y grasas saturadas.

6. Suplementos nutricionales: En algunos casos, puede recomendar suplementos nutricionales para garantizar la ingesta adecuada de calorías y nutrientes.

7. Apoyo emocional: Ganar peso puede ser un desafío emocional para algunas personas. Es necesario brindar apoyo y motivación así como ayudar a abordar cualquier trastorno alimentario subyacente o preocupaciones relacionadas con la imagen corporal.

Autor: Redacción