DÍA MUNDIAL
de la salud

Abril, 2022

"En **1857**, la Primera Asamblea Mundial de la Salud propuso que se estableciera un 'Día Mundial de la Salud' para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud. Desde 1948, el Día Mundial de la Salud se viene celebrando cada **7 de abril**, fecha en que fuera fundada la OMS."

Hoy en día y con la aún existencia del COVID en la vida humana, **la salud es de suma importancia** y el cuidado de la misma va más allá de estar exentos de patologías. La salud parte de la prevención de las misma y a través del cuidado completo o integral de la persona; es decir, es un estado de completo **bienestar físico, mental, emocional, social** y ya algunos expertos de la salud agregan el bienestar espiritual.

Por nuestra parte, se considera que la alimentación positiva aporta de manera significativa a una **salud integral** y conseguir dicho bienestar implica un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud.

"La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo **todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales**, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud."

Los alimentos permiten el correcto funcionamiento del cuerpo. En términos generales, los alimentos, se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes. Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenidos en un alimento determinado.

Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente. Es importante que para encontrar un **buen equilibrio** en la alimentación, lo acompañes de un especialista y así, el cuerpo reciba las cantidades correctas que requiere para funcionar de manera saludable e integral.

En **Nutrisa** nos ocupamos por ofrecerte una variedad de productos saludables sin gluten, bio, orgánicos, veganos, sin huevo y sin lactosa; que te proporciona una alimentación positiva. Nuestras marcas Molinos del Mundo, Santiveri, Mi Tierra, Wild Protein, entre otros.

Tips para tener una buena salud integral

1. Alimentación positiva y sin excesos
2. Hacer ejercicio en forma regular
3. No fumar
4. No tomar mucho alcohol
5. Utilizar los medicamentos recetados
6. Mantenerse hidratado
7. Evitar una dieta prohibitiva o permisiva, el equilibrio es el paso más seguro
8. Según su creencia, cultivar su espiritualidad
9. Gestionar de manera asertiva sus relaciones interpersonales
8. Gestionar sus emociones

Fuentes: MEDIPLUS: medlineplus.gov/spanish OMS: www.paho.org/es