ALIMENTACIÓN POSITIVA:

Respira Salud y Felicidad

Abril, 2020

En las últimas décadas, **la alimentación del ser humano** se ha vuelto un tema controversial. Existen muchos tipos de corrientes que incluso eliminan algunos alimentos como los provenientes de los animales (veganos).

Actualmente, la corriente más fuerte es aquella que regresa a la alimentación de productos naturales o con menor injerencia de **preservantes, grasas saturadas, grasas trans, azúcar procesada**, entre otros; todo ello, debido a la aparición de alergias, intolerancias alimentarias e incluso patologías que aparecen a lo largo del tiempo.

En ese sentido, la busca del ser humano por una **alimentación positiva** se ha vuelto un objetivo importante en la vida cotidiana. Con el tiempo, comer es lo que está dando forma a la conducta alimentaria y condiciona nuestra salud, de manera directa.

Hoy en día, tener una alimentación positiva y saludable es responsabilidad de los adultos consigo mismo y con los niños. **La educación en la alimentación y la relación con los alimentos** se inicia en la niñez.

Es importante que las personas tengan una relación con la alimentación que no genere ansiedad, estrés ni preocupación. Es por eso, que lejos de sentir prohibición por ciertos alimentos y generar malestar e incluso tristeza por no poder acceder a ellos, se debe tener presente que **la meta es el mejor bienestar posible** y no un estereotipo de moda.

Para obtener el máximo bienestar, cada persona requiere de un **proceso de adaptación** a una alimentación cero (¨0¨) estrés, con disfrute y salud. Es sabido que alimentarse de manera saludable y positiva no es un sinónimo de dieta sin sabor ni de consumir platos poco apetecibles para el paladar.

Secretos para una alimentación feliz

1. Evitar dietas para lograr estereotipos de moda.
2. Generar una relación positiva con los alimentos, sin prohibiciones.
3. Acepta los antojitos en cantidades saludables.
4. Conoce las marcas que brindan opciones de alimentación positiva y saludable.
5. En caso de alergias o celiaquía, reconoce tus gustitos y busca los alimentos etiquetados como libres de alérgenos.

El bienestar, la salud y disfrute también son posibles cuando tienes alguna alergia, intolerancia o sufres de celiaquía. En la actualidad, se encuentran locales, hoteles, menús y productos naturales, que sean apetecibles para el paladar y; además, sean libres de gluten y sin lactosa.

En una sociedad como la peruana, donde comer es sinónimo de felicidad, amigos y reunión social; muchos especialistas han desarrollado innumerables recetas y productos que muy lejos de generar algún conflicto con la salud, generan placer para el paladar.

De esta manera, se puede encontrar un **equilibrio perfecto** entre alimentación saludable y felicidad. Las personas aspiran a un estilo de vida que los haga saludables y felices, pero **¿y si no tienes el tiempo necesario para elaborar los platos que te gustan?**

Existen **muchas alternativas** a la hora de encontrar el platillo favorito y saludable que te permita respirar salud y felicidad. **NutrisaCorp Perú** en sus redes sociales te brinda alternativas para una alimentación más consciente.