

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE UNA BUENA NUTRICIÓN?

El objetivo de la **Ciencia de la Nutrición** es el de definir una dieta apropiada para cada individuo, es decir, una **dieta personalizada**, que se ajuste a sus necesidades y apetencias, cuidando un equilibrio que mantenga su peso óptimo.

El gozar de buena salud es más que la ausencia de enfermedad, es el **bienestar físico y mental**, es el equilibrio y la buena forma. Para cuidar la salud no es útil comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que hace mejor al cuerpo.

En el servicio de dietética y nutrición de la CLÍNICA FIVASA, estamos convencidos de que la mejor forma de promover este bienestar es ayudando a que todas las personas **conozcan sus necesidades alimenticias** como ser humano y así al momento de comer, tener en cuenta este conocimiento.

Antes de empezar con la dieta es importante conocer el **estado del que parte el paciente**, para lo cual la CLÍNICA FIVASA realiza entre otras pruebas una

ANALÍTICA Y ELECTROCARDIOGRAMA

"Hay que comer un poco de todo y no demasiado de nada"



Centro de Especialidades

Osteopatía
Rehabilitación Integral de Espalda
Revisiones Médicas
Medicina General
Cardiología
Electroterapia
Podología
Enfermería
Análisis Clínicos-Dietas
Psicología
Traumatología
Acupuntura
Dermatología
Cirugía Estética
Fisioterapia
Logopedia
Alergología
Fotodepilación-Láser

CENTRO DE RECONOCIMIENTO DE CONDUCTORES Y ARMAS

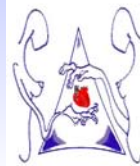


Nos encontrará en:
C/ Juan Ramón Jiménez 28 Bajo Izq
46006 Valencia
Tel.963 732 453 Fax.963 042 527
www.clinica-fivasa.com
fivasa@clinica-fivasa.com

SERVICIO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN



CLÍNICA FIVASA



Una nueva forma de cuidar su salud

¿QUÉ ES LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN?

La **nutrición** es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo extrae, absorbe e incorpora a sus estructuras, una serie de **sustancias que recibe mediante la alimentación**, con el objeto de obtener energía, construir y reparar la estructura corporal y regular los procesos.

La **dietética** es la técnica y el arte de utilizar los alimentos de forma adecuada, proponiendo una alimentación variada y equilibrada, para cubrir las necesidades biológicas en la salud y en la enfermedad.

Si las proteínas, hidratos, lípidos, vitaminas y minerales, es decir, los principios inmediatos, estuvieran disponibles por separado, la práctica culinaria se limitaría a coger tantos gramos de un bote, tantos de otro y a mezclarlos en las proporciones requeridas. Por suerte, **los nutrientes se encuentran mezclados** con otros en los alimentos y es tarea de la Nutrición buscar la combinación adecuada entre ellos para **conseguir esas cantidades finales recomendadas**.



¿EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

Una alimentación equilibrada es aquella que **mantiene un óptimo de salud y aumenta la esperanza de vida** del individuo.

Es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales) para tener una salud óptima. La dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada.

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

- No olvidar que comer es un placer.
- Hay que comer de todos los grupos de alimentos pero no en gran cantidad.
- Comer fruta y verdura a diario.
- Comer despacio y masticar bien.
- Evitar las grasas, frituras...
- El agua es la bebida por excelencia, si se ingiere alcohol que sea con moderación.
- Evitar el consumo de azúcares refinados.
- Hacer ejercicio físico.

Sin darnos cuenta hemos ido **abandonando los buenos hábitos alimentarios** con el consiguiente detrimento hacia nuestra salud.



La **dieta equilibrada depende de una serie de factores personales** tales como el sexo, peso, talla, edad, la actividad que realizamos

Debido a estos múltiples factores personales de los que depende, **la dieta varía mucho de unos individuos a otros**, necesitando cada uno de ellos un aporte nutricional diferente.

Alguno de los objetivos de una buena alimentación es aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.

En la CLÍNICA FIVASA cuenta con la tranquilidad de no estar siendo tratado por un solo especialista, sino por todo un equipo formado por profesionales de diferentes ramas sanitarias (medicina general, enfermería, acupuntura, cardiología,...), que se apoyan y ayudan para hacer que su dieta obtenga los mejores resultados.