

Nutrición

La alimentación nutritiva y saludable es clave para una vida sana. El tipo de alimentos que se consume no sólo es una cuestión de decisión individual, sino que es resultado de las preferencias alimentarias y los alimentos a los que se tiene acceso.

Una dieta equilibrada podría ser sinónimo de una buena alimentación. Pero comer bien no es comer mucho, ni limitar las calorías al máximo, ni eliminar determinados alimentos de la dieta. Comer bien es consumir en cantidad y variedad los alimentos suficientes para desarrollarnos, permitir el crecimiento, desarrollar una actividad física, desempeñar un trabajo y reparar o sustituir los tejidos que envejecen, aquí en el Centro te orientaremos a manejar todos estos aspectos y así poder reducir las complicaciones de tu enfermedad.

