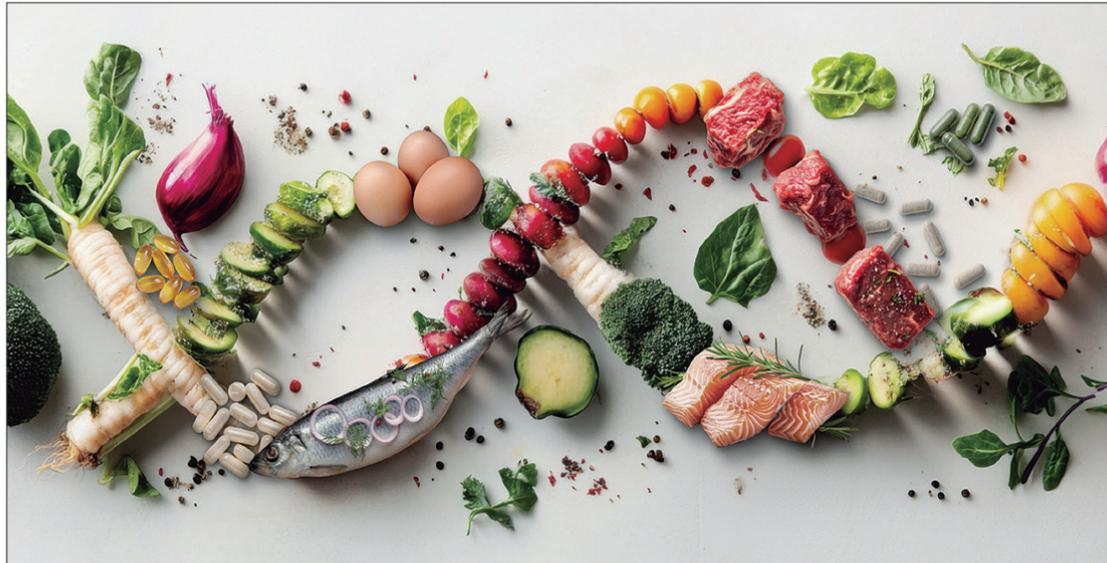


# Manual de nutrición inteligente para comprender las pequeñas decisiones que afectan al bienestar

LID Editorial acaba de presentar *Nutrirse ConCiencia*, una obra de base científica, que desmitifica creencias erróneas sobre alimentación y ofrece consejos prácticos aplicables en el día a día, que afectan a la longevidad y calidad de vida

Redacción / EM

¿Cómo comer más sano sin volver a los malos hábitos? ¿Cómo tener más energía y mejorar tu relación con la comida? ¿Cómo prevenir enfermedades cardiovasculares a través de la alimentación? ¿Es necesario tomar algún suplemento? En medio de una avalancha de información sobre salud y nutrición que nos hace sentir abrumados, hay verdades fundamentales que a veces cuestan desentrañar. Para averiguarlas, desmontar mitos y ofrecer consejos prácticos, LID Editorial acaba de publicar *Nutrirse ConCiencia*, el libro en el que un equipo de expertos coordinados por Heldry González y Alicia García Esteban, ofrecen las claves para crear planes de bienestar para recuperar la energía y transformar el cuerpo y la



mente a través de una nutrición inteligente.

Con una visión integral y preventiva, y una narrativa sencilla, este libro ayuda a identificar riesgos, prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar

físico y mental. Desde una base científica actualizada, se abordan temas clave como la nutrición deportiva, el envejecimiento activo, la longevidad saludable, la suplementación adecuada o la relación con la imagen

corporal, promoviendo la aceptación y el cuidado personal. También ofrece herramientas y soluciones para alcanzar un equilibrio personal y emocional y elegir mejor los alimentos. Pero, además, como señala la

doctora en farmacia y catedrática de nutrición, Rosa María Ortega Anta, en el prólogo del libro, "los lectores encontrarán no solo información relevante y actualizada, sino también inspiración para adoptar un enfoque más colaborativo y multidimensional en su práctica profesional".

La obra escrita por Alicia García Esteban, Ángela Gil Villalvilla, Heldry González Torres, Javier Castellanos Perea, Jon Keltza Martínez SantaColoma, José María Aguilar Ortiz, Karina Beatriz Rey García, María Luisa Ortega Leonardo, Miriam Nova Sánchez, Montse Prados Pérez, Patricia Quintana Wareham y Rosa María Nieto Villarrubia se convierte en un completo manual de nutrición inteligente que ayuda a comprender cómo pequeñas decisiones diarias influyen en la calidad de vida.



**Heldry González**  
COORDINADORA Y COAUTORA DE *NUTRIRSE ConCiencia*  
(LID EDITORIAL)

Vivir más años es un privilegio, pero hacerlo con vitalidad es un regalo que depende en gran medida de nuestras elecciones.

Mantener una alimentación adecuada y variada es crucial para el bienestar. Expertos en nutrición, como los de la Escuela de Salud Pública de Harvard, recomiendan que la mitad del plato esté compuesto por verduras y frutas frescas, variadas en

color y aderezadas con aceite de oliva o canola. El 25% debe provenir de cereales y harinas integrales, salvados o de granos enteros y el otro 25% de proteínas saludables, presentes en pescado, legumbres, huevos, carnes. La proteína es esencial para mantener los músculos activos y evitar su fragilidad. Conviene limitar fiambres y quesos grasos. Ingerir nueces, semillas, beber agua, infusiones naturales, con jen-

gibre, canela, café, té verde, utilizar cúrcuma, hierbas aromáticas contribuyen a mantener en óptimo estado nuestra salud, contrario a lo logrado con el consumo de ultraprocesados.

Hoy sabemos que nuestra microbiota intestinal se conecta con el cerebro, músculos, piel, pulmones y órganos reproductores liberando metabolitos activos como los ácidos grasos de cadena corta, que desempeñan funciones favorables en el sistema inmunitario y funciones energéticas y modulan estados de ánimo. Para mantenerla se recomienda consumir fibras, legumbres, así como almidón resistente de arroz, patatas, batatas, plátano verde o avena conocidas como prebióticas que les servirán de alimento.

Entre las bacterias relacionadas con la longevidad destacan *Akkermansia muciniphila*, que regula el apetito; se fortalece con polifenoles, arándanos está pre-

## Longevidad activa

sente en verduras de hoja verde, alcachofa o lino. Oscillibacter, alimentada con almidón resistente, modula la respuesta inmune. La *Christensenella*, relacionada con el equilibrio metabólico y el control del peso, reforzada en verduras fermentadas. El *Lactobacillus reuteri* estimula la liberación de oxitocina, presente en alimentos fermentados.

Se debe atender la salud cognitiva y es posible con ginkgo biloba, el hongo melena de león, la microbiota equilibrada, con ácidos grasos omega-3, la creatina presente en carnes y pescados, o el té verde, que favorecen la memoria y la concentración.

El ejercicio físico y el baile mantienen la masa muscular y reducen el riesgo de caídas. El colágeno hidrolizado y el desnaturalizado favorecen la salud de la piel y tejido muscular, tendones, articulaciones, al igual que la vitamina D3 y los omega-3.

El omega 3 es muy importante en la circulación, inflamación, deterioro cognitivo. Está presente en pescados, aguacates, semillas de lino, nueces o se puede suplementar ya que nuestro cuerpo no los produce.

Tomar el sol, comer pescados, huevos o suplementos de vitamina D3 ayuda a corregir las deficiencias y garantiza el mantenimiento, útil para las múltiples funciones donde está presente. Dormir siete u ocho horas mejora el estado de ánimo, la memoria, la atención y previene enfermedades crónicas.

La interacción social aleja la soledad forzada y estimula la salud emocional.

La longevidad con calidad depende de la suma de hábitos saludables: una alimentación variada, microbiota equilibrada, ejercicio, descanso y vida social. Así, los años no solo se alargan, sino que se llenan de plenitud, independencia y felicidad.