

ANTES DE SELECCIONAR CUALQUIER TIPO DE DIETA

Entre tantas opciones de dietas, seleccionar una puede ser una decisión a la ligera. Hay algunos **factores importantes para tener presentes y no poner en riesgo nuestra salud:**

TENER MUY CLARO LO QUE IMPLICA LLEVAR UNA DIETA PARA LA SALUD

Es muy común que las personas inicien un régimen por una moda o porque desean resultados rápidos y efectivos. **Sin embargo**, esto puede ser contraproducente.

CONSULTAR A UN NUTRICIONISTA

Tomar una **guía profesional es esencial**, pues muchas personas siguen consejos de amigos o familiares e inician dietas que desconocen y son de dudosa calidad.

EVALUACIONES PERIÓDICAS

La mayoría de las dietas implican seguir una fase de **experimentación**, una de **adaptación** y otra de **integración**.

CONSULTAR CON UN MÉDICO

Hacer un **chequeo general físico** que incluya los exámenes necesarios.

PLANTEAR OBJETIVOS CLAROS CON RELACIÓN A LA DIETA

Es **importante que establezcas** si es necesario mantener, subir o bajar de peso, aumentar la masa muscular, si quieres reducir los niveles de colesterol o azúcar en sangre o si quieres prevenir una enfermedad específica.

ESTUDIAR LA IMPLEMENTACIÓN

Debe ir **siempre de la mano de los profesionales de la salud**, ellos te ayudarán con estrategias y a verificar tu estado para hacer los ajustes necesarios.



Nestlé
Contigo