

Para la buena salud

Nutrición

La importancia de la nutrición

La importancia de la buena nutrición no es nada nuevo. Hacia el año 400 a.C., dijo Hipócrates: "Deje que la comida sea su medicina, y que la medicina sea su comida." Hoy, la buena nutrición es más importante que nunca. Al menos cuatro de las diez principales causas de muerte en los Estados Unidos: enfermedad coronaria, cáncer, derrame cerebral y diabetes, están directamente relacionadas con la forma en que comemos; la dieta está también involucrada en muchas otras condiciones médicas. Así como la dieta errónea puede ser mortal, comer correctamente es una de las piedras angulares de la salud.

Por supuesto, la sola comida no es la clave para una vida más larga y saludable. La buena nutrición debe formar parte de todo un estilo de vida saludable, que incluye hacer ejercicio con regularidad, no fumar ni beber alcohol en exceso, manejar el estrés y limitar la exposición al riesgo de los peligros ambientales. Y sin importar qué tan bien coma usted, sus genes desempeñan un papel importante en su riesgo de tener ciertos problemas de salud. Pero no subestime la influencia de lo que usted come ni de la forma en que lo hace.

Por ejemplo, la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias) puede empezar en la primera infancia, pero el proceso se puede detener — e incluso revertir — si usted hace cambios saludables en su dieta y estilo de vida. El adelgazamiento gradual de los huesos que lleva a la osteoporosis puede retardarse si usted consume suficiente calcio, mantiene niveles adecuados de Vitamina D y participa en ejercicios de descarga de peso. Usted puede tener predisposición genética a la diabetes, pero si mantiene su peso en un rango saludable por medio de dieta y ejercicio, es posible que esta enfermedad no lo afecte nunca.

Las claves de la buena nutrición

Las claves de la buena nutrición son el equilibrio, la variedad y la moderación. Para permanecer saludable, su cuerpo necesita el equilibrio correcto de carbohidratos, grasas y proteínas: los tres componentes principales de la nutrición.

Usted también necesita vitaminas, minerales y otras sustancias de alimentos muy variados, y aunque algunas comidas son mejores que otras, ningún alimento ni grupo de alimentos los tiene todos, de modo que ingerir una variedad de diferentes alimentos resulta esencial.

En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso nos complace entregarle información que lo ayudará a tener un rol activo en el manejo de su salud.

Siga leyendo para aprender más.

Moderación significa no comer mucho ni muy poco de cualquier alimento o nutriente. Demasiada comida puede ocasionar exceso de peso y exceso de ciertos nutrientes, mientras que comer muy poco puede producir numerosas deficiencias en nutrientes y pérdida de masa corporal

Visite Aetna Navigator™ en Internet: www.aetna.com

El sitio web de autoservicio para los suscriptores, Aetna Navigator, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar mensajes en línea a Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator en www.aetna.com.

Reimpreso con autorización de Aetna IntelliHealth® y la Escuela de Medicina de Harvard (www.intelihealth.com). El contenido médico fue revisado por la Facultad de la Escuela de Medicina de Harvard. Copyright 1996 – 2005.

Si desea información adicional, la encontrará en el sitio web de información de salud para el consumidor de Aetna, Aetna IntelliHealth®, en www.intelihealth.com/IH/ih/IH/WSIHW000/325/7094.html.

Esta información sólo tiene propósitos de divulgación, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna. Entre las compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.