

- Mayoría de trabajos terminados en la primera visita
- Presupuestos gratis
- Reemplazo de resortes
- Puertas y abridores para garajes
- Servicio garantizado y confiable
- Servicio en todo el Valle desde el año 2000

480-650-5936
602-550-3648



**¡LOS MEJORES
HOT DOGS ESTILO
COLOMBIANO!**
De carne, vegetariano y vegano;
entre otras delicias.

4280 N Drinkwater Blvd suite 200
Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218
Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.
Domingos 12 a 4:00PM



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC

CUÁL ES LA DIETA ADECUADA PARA AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES EN VEZ DE PROMOVERLAS

No hay duda de que la dieta es una de las áreas más importantes cuando se trata de salud y enfermedad. Hay un dicho que reza “comida es medicina”. El problema es que realmente la mayoría de la población no piensa así. Comemos demasiado en general y el problema es que mucha de nuestra comida es de baja calidad nutritiva pero alta caloría y muy inflamatoria. Entonces el tema es tratar de utilizar la comida modificando el propósito hacia la desinflamación del cuerpo para ayudar a prevenir enfermedades en vez de promoverlas.

Para mí la dieta mediterránea es la mejor filosofía de comer que podríamos tener. Al mismo tiempo me gusta mucho también la dieta Paleo y entonces en muchos casos podemos combinar las dos para tener los beneficios de cada una que son muy amplios.

La dieta mediterránea consiste de alimentos como los siguientes:

- Frutas y verduras frescas (especialmente vegetales de hoja verde como espinacas y col rizada y verduras sin almidón como berenjena, coliflor, alcachofas, tomates e hinojo)
- Aceite de oliva
- Nueces y semillas, como almendras y semillas de sésamo
- Leguminosas y frijoles, especialmente lentejas y garbanzos

La comida debe ser tu medicina

Como mantenerse sano en un mundo loco ha sido mi lema en esta serie especial donde ya hemos detallado sobre la importancia del ajuste quiropráctico de la columna, la flexibilidad del cuerpo y los beneficios de hacer ejercicio. Así que le recomiendo coleccionar las ediciones anteriores para que tenga claros todos los pasos claves que lo llevan a una vida saludable.

- Hierbas y especias, como orégano, romero y perejil
- granos enteros
- Pescados y mariscos silvestres al menos dos veces por semana
- Aves de corral criadas en pasturas de alta calidad, huevos, queso, leche de cabra y kéfir o yogurt rico en probióticos consumidos con moderación.
- Carne roja consumida en ocasiones especiales o aproximadamente una vez a la semana
- Mucha agua fresca y un poco de café o té
- Muchas veces un vaso diario de vino tinto (por sus micronutrientes)

Beneficios de la dieta mediterránea:

- Es bajo en alimentos procesados y azúcar.
- Puede ayudar a perder peso de una manera saludable.
- Mejora la salud del corazón.
- Ayuda a combatir el cáncer.
- Previene o ayuda a tratar la diabetes.
- Promueve la salud cognitiva y puede mejorar su estado de ánimo.
- Puede prolongar su salud y su vida.
- Ayuda a detoxificar y relajarse.

La dieta paleo es un poquito diferente y consiste en lo siguiente:

Coma sólo alimentos que estuvieron disponibles para nuestros ancestros cazadores y recolectores hace miles de años durante la edad paleolítica. Esto significa que cosas como alimentos procesados, granos refinados y cereales están fuera de la mesa. En su lugar su plato debe estar lleno de frutas y verduras, carnes, nueces y semillas. Porque es esencialmente una dieta libre de granos, es más baja en carbohidratos y más alta en proteínas y grasas que en otras dietas.

Beneficios de la dieta paleo:

- Ayuda a perder peso.
- Buena cantidad de proteína.
- Disminuye la inflamación del cuerpo.
- Soporta controlar las deficiencias de nutrientes.
- Ayuda a normalizar el azúcar en la sangre.

Para mí las dos son muy similares, entonces combino las dos dietas. Lo importante en este sentido es empezar a comer cosas naturales y saludables, alta calidad y baja caloría para poder darle al cuerpo lo que necesita para y así combatir enfermedades y cuidar su salud en el momento y en el futuro.