

Cómo decir adiós a la operación bikini con una dieta saludable los 365 días del año

- El CODINMA apuesta por mantener los mismos hábitos saludables a lo largo de todas las estaciones
- La dieta Mediterránea es uno de los mejores aliados para llevar una vida sana
- Se deben planificar las comidas y menús diarios utilizando productos de temporada
- El Dietista-Nutricionista titulado es la mejor garantía para el adecuado tratamiento de la salud en materia nutricional

Madrid 07 de mayo de 2021-. La obsesión de muchas personas por el aspecto físico y por mantener una figura cuyos cánones dictan modas pasajeras, hace que se cometa el error de recurrir a dietas y a alternativas poco saludables, como la operación bikini, para perder los kilos de más de forma rápida, poco planificada y sin contar con un Dietista-Nutricionista que realice una supervisión saludable. Sin embargo, no es la solución.

El [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#) tiene muy claro como decir adiós para siempre a la operación bikini: *“hay que mantener una alimentación variada y saludable todo el año y no preocuparse tanto por el aspecto externo cuando se acerca una época concreta, sino por mantener los mismos hábitos saludables los 365 días del año”*. De hecho, los Dietistas-Nutricionistas concluyen que, si estuviéramos pendientes de mantener una alimentación saludable durante todo el año, no tendríamos que preocuparnos de si es verano o invierno.

“Vivimos en tiempos donde prima la apariencia física frente a la salud, y no debería ser así” indican los expertos del CODINMA, quienes no dejan de insistir en la importancia de mantener una alimentación equilibrada y llevar un estilo de vida activo durante todas las épocas del año evitando el sedentarismo.

El CODINMA opina que la educación nutricional es imprescindible. *“Si enseñamos a nuestros hijos desde pequeños a llevar una vida sana, tomar frutas y verduras a diario y cocinar de forma saludable, cuando sean mayores tendrán estos conceptos interiorizados, estarán más sanos y comer saludable formará parte de su estilo de vida”*.

Consejos válidos todo el año, también en verano

“Es importante consumir productos frescos de temporada y proximidad, en los que predominen las frutas y verduras, ya que son excelentes aliados de nuestra dieta por sus características saludables, legumbres y cereales integrales. Y por supuesto, mantener un buen nivel de hidratación con una correcta ingesta de líquidos”.

Planificar las comidas y menús diarios utilizando todos estos productos de temporada y evitar la improvisación es otra recomendación para tener en cuenta, ya que *“si cocinas con antelación, cuando llegue la hora de la comida no elegirás lo primero que veas en tu despensa o nevera”*, indican.

Los Dietistas-Nutricionistas de Madrid insisten en lo importante que es trabajar en la prevención de problemas como la obesidad, *“uno de los mayores a nivel de salud pública”* y para ello, *“contamos con un importante aliado, la Dieta Mediterránea. Nuestro papel es enseñar a comer a la población utilizando una buena materia, comprar productos frescos y cocinarlos de manera saludable”*, aseguran.

Siempre pueden surgir dudas sobre qué alimentación es la más adecuada en los distintos períodos del año, y en estos casos, *“recurrir a la figura del Dietista-Nutricionista titulado es la mejor garantía para el adecuado tratamiento de la salud en materia nutricional”*.

Día Internacional Sin Dietas

El Día Internacional Sin Dietas supone una cita para reflexionar sobre la importancia de la alimentación y cómo contribuye positivamente a mejorar la salud. *“Aprovechemos este momento y la próxima llegada del verano, para descubrir los nuevos alimentos de temporada e incorporarlos a nuestros platos y olvidemos las dietas milagro y otros productos que prometen perder muchos kilos en poco tiempo. Y siempre recurramos a un Dietista-Nutricionista”*.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus cerca de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

CODINMA



NOTA DE PRENSA

Para más información

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

mcarrillo@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 687 343 438

<http://www.codinma.es/>