

El agua con bajo contenido en sodio favorece la dieta sana

Una alimentación equilibrada y ejercicio son las claves para prevenir el sobrepeso

MARTA CARBALLO
VIGO

Mantener una alimentación equilibrada y realizar ejercicio físico son claves para prevenir la obesidad y el sobrepeso. Unos problemas que merecen especial atención por parte de las organizaciones e instituciones sanitarias que alertan de la fiebre de los productos milagro que pueden repercutir de forma negativa en la salud. Una dieta nunca debe favorecer la desnutrición ni incitar a la recuperación del peso perdido, sino que el objetivo tiene que ser el de disminuir de forma paulatina el tejido graso manteniendo la masa muscular y siempre bajo un estricto control médico.

Uno de los elementos fundamentales en cualquier dieta es el agua, ya que debe consumirse entre uno y dos litros al día. Se trata de la bebida fundamental para la consecución de una dieta sana. Pero no todas las aguas son iguales sino que su composición depende de las

características del terreno que atraviesa.

El agua baja en sodio con mineralización débil es la más recomendada para una dieta saludable y también para las dietas que ayudan a perder peso. Un agua que se encuentra, por ejemplo, en las laderas del monte Groba. Allí está el manantial de Aguasana y la planta de embotellado de un agua que reúne estas características y que además está considerada como de las más ligeras del mercado y, por lo tanto, muy beneficiosas para la salud. Esto hace que Aguasana esté especialmente indicada en las dietas de adelgazamiento, ya que favorece la diuresis y ayuda al riñón a eliminar con más facilidad las toxinas. También está recomendada para las dietas bajas en sodio, para los que padecen cálculos renales, hipertensión o retención de líquidos. En definitiva, beneficios para la salud que hay que tener en cuenta en el día a día.



ÓSCAR VÁZQUEZ

El agua baja en sodio y de mineralización débil está indicada para las dietas de adelgazamiento

Lácteos, cereales y fruta en el desayuno

La Organización Mundial de la Salud establece como pautas de una dieta sana la reducción de los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares, la reducción de la cantidad de sal, el aumento de frutas y hortalizas frescas y la práctica de actividad física moderada una hora al día. Junto a esto, otras entidades como el Ministerio

de Sanidad, inciden también en un aspecto importante que no siempre se cuida: el desayuno. Desayunar todos los días es una de las premisas para mantener hábitos de vida saludables. Para ello hay que desterrar el tópico de que no desayunar adelgaza, uno de los errores más frecuentes. Al contrario, consumir un desa-

yuno completo ayuda a controlar el apetito, a picotear menos durante la mañana y a distribuir mejor las comidas del resto del día. De hecho, una cuarta parte de las calorías diarias deberá tomarse en el desayuno. Lácteos, pan, cereales y fruta son alimentos de los que no se puede prescindir por la mañana.

MEDICINA AVANZADA



ENDOPROCTOS de Vigo se presenta como una clínica integral, especializada en enfermedades de colon y recto

En un solo centro se tratan todas las enfermedades de colon, recto y ano

Hemorroides, fisuras, fístulas de ano, pólipos de recto y ano, cáncer de recto y colon...

Se diagnostican y tratan con distintos procedimientos rápidos y muy eficaces en la propia clínica, sin hospitalización en la mayoría de los casos.

El cáncer colorectal, el segundo más frecuente

15.000 casos al año lo convierten en uno de los más diagnosticados, superando incluso a otros más conocidos y temidos como el cáncer de mama.

El cáncer colorectal se combate con un 70% de éxito

La oncología colorectal se aplica con equipos multidisciplinares y procedimientos miniinvasivos con resultados muy satisfactorios. Los tests preventivos han disminuido la frecuencia, al diagnosticarse en personas de riesgo en una primera fase los pólipos de colon, que son el origen de esta enfermedad maligna. Estos pólipos son extirpados fácilmente (sin cirugía) evitando así la aparición del cáncer.



ENDOPROCTOS
Coloproctología-Cirugía endoscópica
www.endoproctos.com

Citas: 986 414 745

CENTRO ESPECIALIZADO EN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES DE COLON, RECTO Y ANO
Tel.: 986 414 745 - 986 417 004 Fax: 986 415 938 c/ San Salvador, 2 entlo. - 36201 VIGO e-mail: clinica@endoproctos.com

GALFO
GABINETE LOGOPEDIA Y FONOLÓGICA

- LENGUAJE Y HABLA • LECTO-ESCRITURA
- DISLALIAS • DISLEXIAS • DISFASIAS • DEGLUCIÓN ATÍPICA • AFASIAS • PSICOMOTRICIDAD
- DISFEMIAS (TARTAMUDEZ) • DISFONÍAS (EDUC. DE LA VOZ)

C/ Urzáiz, nº 110 - 1º B
36204 VIGO

986 480 806

AYUDAS TÉCNICAS
Hablar es posible con HAPDAS

infórmate en GALFO • www.galfo.es

CLÍNICA DE TRAUMATOLOGÍA

Dr. Asdrúbal García

ANTONIO PALACIOS, 27 Entlo. D - PORRIÑO - Tel/Fax: 986 337 415

- Traumatología
- Cirugía Ortopédica
- Ortopedia Infantil
- Cirugía Artroscópica
- Cirugía Percutánea del Pie
- Rehabilitación
- UNIDAD DE OZONOTERAPIA

PSICÓLOGA
Carmen Lago

TERAPIA SEXUAL Y DE PAREJA
MÁSTER EN MEDIACIÓN Y ORIENTACIÓN FAMILIAR
PSICOLOGÍA INFANTIL-JUVENIL-ADULTOS

-Consulta previa cita-

Tel.: 986 24 29 08 • C/ Xosé Gil, 12-4º D • 36209 VIGO

sanidía
CENTRO DE ATENCIÓN DIURNA

Valoración geriátrica integral e personalizada
Atención social
Actividades socio-culturais
Rehabilitación e ximnasio
Comedor-Perruquería

Carretera de Aldán, 3 Darbo
CANGAS - Tel.: 986 392 290

CLÍNICA DENTAL

José Francisco Lijó González

Avda. Castelao, 45-Portal 2-1º C
Telf.: 986 21 03 70
36209 VIGO (Pontevedra)

EN PLENA ZONA RESIDENCIAL DE PLAYA AMÉRICA, CASA HOGAR PARA MAYORES

"A FORTALEZA"
SERVICIO MÉDICO PROPIO
DESDE 600 € AL MES

C/ Maceiras, 4 - NIGRÁN
Tels.: 986 366 879 - 626 626 757
www.residenciaafortaleza.com
fortalezaantela@terra.es

CENTRO ANFA
Tratamientos Naturales

TRATAMIENTO ANTITABACO Y DEPRESIÓN, ETC...

TERAPIAS ALTERNATIVAS
CITA PREVIA AL 986 35 05 30

Plaza Victoria Cadaval, 6-1º D SABARÍS (Bayona)

LLANTER

♦ Tienda Naturista
♦ Asesoramiento Dietético Gratuito

Barcelona, 86 bajo
© 986 41 90 14 - VIGO