

# Nutrición Integrativa

Cambiar la dieta no es fácil. La dieta que seguimos depende completamente del entorno, la familia, las relaciones interpersonales, la cultura, el ritmo de vida y de cosas más complejas, a saber, el equilibrio emocional de cada persona.

La adhesión a la "dieta" significa luchar contra estos factores condicionales, por lo que generalmente, se considera como un cambio a corto plazo sin la determinación suficiente para trabajar plenamente en todas estas áreas.

La nutrición integral busca encontrar la manera ideal de comer, para todos, en función de todos los aspectos posibles: físico, mental, emocional, estilo de vida y medio ambiente. El alcance de la acción está determinado por la solicitud de cada persona y el tiempo lo determina la motivación personal en gran medida.

Una de las claves, para evitar el fracaso, es que la persona sepa que se trata de "un proceso" identificando los obstáculos y el camino que debe seguir.

## La nutrición del futuro

Para comprender la demanda de este nuevo concepto de nutrición, es necesario comprender el entorno actual de la sociedad. Hoy, si no hace suficiente trabajo personal, y el propósito de estos trabajos es comprender e internalizar lo que realmente necesitamos y cómo nos afecta, si esto no es así, entonces es realmente difícil lograr un estilo de vida equilibrado, intuitivo y permanente.

Hoy sabemos más sobre nutrición que hace 50 años. Es una ciencia en rápido desarrollo que nos sorprende todos los días. Las nuevas conclusiones extraídas por la investigación actual no tienen nada que ver con las recomendaciones de los años noventa.

Por otro lado, la globalización y la diversidad de culturas que conviven en un mismo entorno ha hecho que se conozcan un abanico de posibilidades alimenticias mucho más amplio que nunca. Por ello hay que estar mejor informados y orientados que hace solo unos años.

Por otro lado, la globalización y la diversidad cultural que coexisten en el mismo entorno nos hace conscientes de las posibilidades alimentarias que son mucho más amplias que nunca. Por lo tanto, es necesario comprender mejor la situación y adaptarse a las nuevas necesidades y circunstancias, tanto internas como externas. Es la única manera de que los logros obtenidos, puedan mantenerse en el tiempo.