

## ALIMENTACIÓ I SALUT

És necessari mantenir una alimentació correcta en totes les etapes de la vida, adaptada a les característiques nutricionals de cada persona. Aprendre a menjar bé suposarà un benefici per a tota la vida.

La dietètica és la disciplina que relaciona els aliments amb les necessitats nutricionals de l'individu. S'encarrega d'estudiar la utilització correcta dels aliments amb les característiques de les persones. La dietoteràpia, per la seva part, utilitza aquesta relació per tractar les necessitats en cas de malaltia o trastorns relacionats amb l'alimentació. És coneguda, doncs, l'existència d'una relació molt directa entre dieta i salut. La nostra salut depèn, en gran part, de la nostra alimentació. Ja sabem que tenir uns bons hàbits alimentaris contribueix a mantenir-nos sans i en bona forma.

A **CENTRE MÈDIC SANT FELIU** ens preocupa la teva salut, és per això que posem al teu abast totes les eines perquè puguis gaudir d'una bona alimentació i aconseguis així un estat òptim de salut. Un servei orientat tant a persones sanes que necessitin una orientació o educació nutricional, com a aquelles que estiguin subjectes a un tractament mèdic i que, per indicació del seu especialista requereixin d'un pla nutricional específic adaptat.

## TRACTAMENTS NUTRICIONALS:

- Pèrdua i guany de pes
- Vegetarià estricte i ovolactovegetarià
- Embaràs i lactància
- Alimentació de l'infant i l'adolescent
- Menopausa i edat madura
- Activitat física
- Diabetis I i II
- Malalties reumàtiques i inflamatories
- Fetge gras
- Malalties aparell digestiu (esofagitis, colon irritable, Malaltia de Crohn, Hernia de hiatus...)
- Colesterol i triglicèrids
- Hipertensió
- Gota
- Intolerància a la lactosa, gluten, fructosa, sorbitol...
- Al·lèrgia alimentària
- Restrenyiment
- Anèmia
- Altres

