



Gacetilla Noviembre 2019

El mejor detox de todos los tiempos

Desde productos milagrosos que prometen soluciones mágicas, hasta el último detox del superalimento de moda, todo está disponible en el mundo digital. Las redes sociales están llenas de información y consejos sobre nutrición que afectan la toma de decisiones y las conductas alimentarias.

Y mientras algunas cuentas impactan de manera positiva, muchas otras generan todo lo contrario.

Ante este panorama, hoy en día los profesionales de la Nutrición nos encontramos ante la tarea de enseñar a la comunidad a alimentarse saludablemente, y también generar conciencia acerca del efecto que tienen las redes sociales en la salud física y mental: el tipo de información que el público lee, las cuentas que siguen, y el tiempo que pasan conectados; todo esto impacta en su autoestima, su nivel de exigencia, presiones y sentimientos de culpa.

Por lo tanto, queremos proponer un “detox digital” para cuidar no solamente el cuerpo sino también la mente. ¡Este es el único detox que recomendamos los Licenciados en Nutrición!

¿Cómo se hace? Es muy fácil, sólo hay que seguir estos 4 pasos:

1- DEJAR DE SEGUIR CUENTAS NEGATIVAS: influenciadores o famosos que cobran fortunas por promocionar productos milagrosos, o personas que dan consejos de nutrición sin tener el título universitario, o que hablan de "alimentos buenos" o "alimentos malos", asustando a la gente con sus consejos basados en su experiencia personal, sin ningún tipo de fundamento científico.



@AADYND



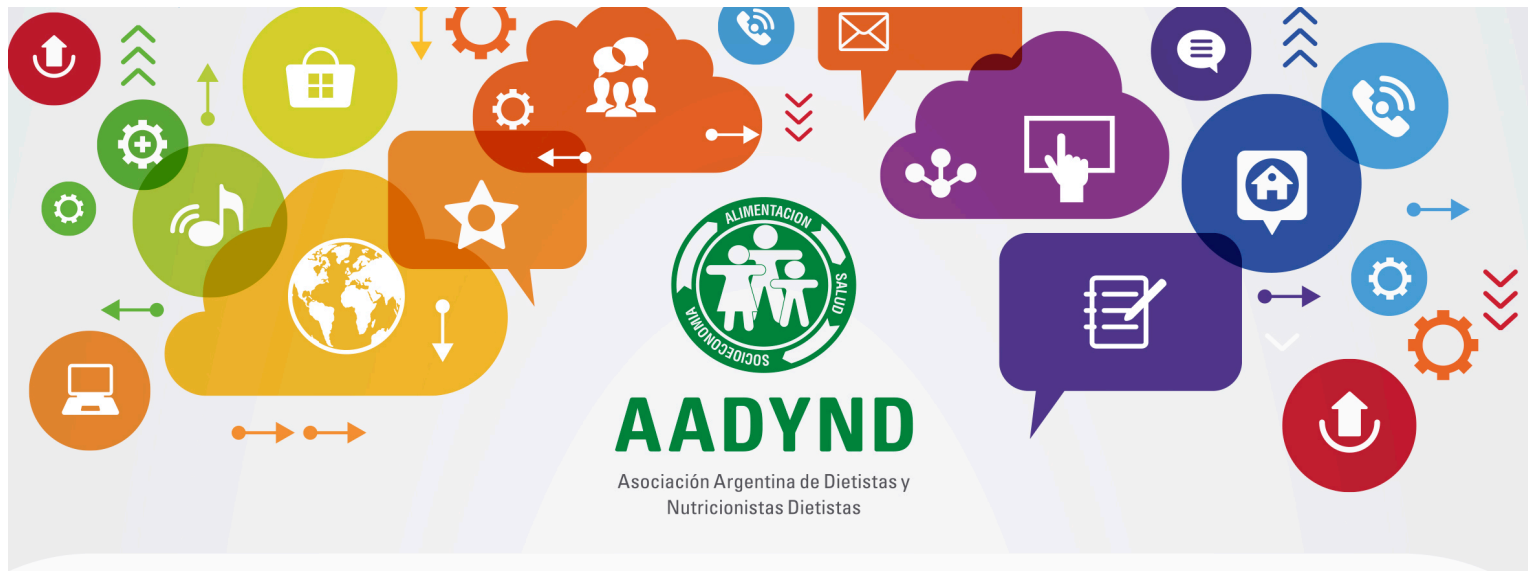
/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar



2- SEGUIR CUENTAS POSITIVAS: profesionales de la nutrición que comparten mensajes positivos relacionados a la alimentación y la salud, que inspiran y enseñan a incorporar hábitos saludables posibles y reales.

3- NO COMPARARSE CON OTROS: tener en cuenta que solemos compararnos con gente que está mejor que nosotros en determinados aspectos. Una imagen (que seguramente está retocada) puede generar envidia, descontento, y un golpe bajo a nuestra autoestima.

4- MONITOREAR EL TIEMPO EN REDES: se pueden pasar horas mirando contenido. Por eso, es ideal proponerse un tiempo máximo para dedicarle a las redes sociales, programar la alarma del celular y cerrar la aplicación cuando suene.

Es importante tener presente que una imagen o un video corto no son muestras representativas de la realidad, y lo que pasa fuera de cámara puede ser una historia completamente diferente. Es como en el teatro, donde los espectadores sólo ven lo que los "directores de la obra" quieren.

En la vida real, la mayoría de las personas no podemos hacer lo que algunas cuentas proponen... Tenemos trabajos, eventos sociales, obligaciones, listas de supermercado y cuentas por pagar. Por eso, con este detox digital proponemos sacarle culpa y presión al perfeccionismo que transmiten las redes, y disfrutar más la vida; dejando los consejos alimentarios en manos de quienes saben: los nutricionistas con responsabilidad profesional.

Lic. Maria Vitullo
Lic. Mariana Patrón Farias
Miembros de Comité de Prensa – AADYND

