



La alimentación sana de los mexicanos, uno de los retos de la Comisión de Salud: diputado Reyes Carmona

Boletín No.4174

La alimentación sana de los mexicanos, uno de los retos de la Comisión de Salud: diputado Reyes Carmona

- Presentan en San Lázaro el libro “90 Recetas Coloridas para ir Contento por la Vida”

El presidente de la Comisión de Salud, diputado Emmanuel Reyes Carmona (Morena), aseguró que uno de los retos que enfrentan actualmente las y los diputados de esta instancia tiene que ver con la alimentación sana de las y los mexicanos, debido a la alta prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas.

Durante la presentación del libro “90 Recetas Coloridas para ir Contento por la Vida”, efectuada en el Palacio Legislativo de San Lázaro, dijo que en las 280 páginas de la publicación se tienen las bases de cómo mejorar la salud y el bienestar, mediante los alimentos con la gama cromática y sus distintas propiedades, según lo que el cuerpo requiera y de acuerdo con el estado de salud o algún padecimiento.

“Esta manera tan especial de presentar un recetario hace que esta publicación nos permita tener una visión clara de dónde estamos parados, pero además qué es lo que tenemos que hacer para mejorar nuestros hábitos alimenticios y, en consecuencia, la salud de las y los mexicanos”, sostuvo.

Reyes Carmona explicó que, aparte de guiar en la elaboración de platillos, el texto contiene consejos útiles para una vida saludable y explica la manera en que la comida puede ser aliada en el camino hacia una existencia más saludable. “Es una guía para ordenar el régimen alimenticio tan valioso para el cuidado de la salud de las personas hoy en día”.

Gabriela Jones, autora del libro, dijo que se debe tener cuidado al elegir el color de los alimentos y conocer sus atributos, pues son estímulos para la transformación de las emociones. “Comencé con esta investigación porque tenía una serie de malestares, fui peregrina de consultorio en consultorio sin identificar qué tenía, me sentía débil y triste, pero cambié mi alimentación totalmente, lo que me ayudó a tener mejor salud”.



PERIÓDICO

PÁGINA

FECHA

SECCIÓN

BOLETINES

13/04/2023

LEGISLATIVO

Precisó que los pigmentos de los colores dan información sobre los nutrientes que contienen los alimentos, y si se conoce qué padecimientos hay en nuestro cuerpo, se puede elegir por temporadas los productos.

María Teresa Fernández Fernández, presidenta de la Asociación de Empresas Vascas en México, expresó que la intensidad de colores y aromas de los alimentos nos dan cuenta de lo que está bien o mal, lo que muchas veces es identificado por los propios agricultores. “La reflexión del libro es que, si se aprovecha lo que produce la tierra, los mexicanos podemos disfrutar de una mejor salud y erradicar enfermedades que nos ponen en riesgo”.

Paulina Aguayo Rosas, especialista en homeopatía y biomagnetismo, señaló que libros como éste traen cada vez más claridad sobre cómo ayudar a crear más salud a través de lo que la naturaleza ofrece. Y cuestionó: “¿por qué llegar a la enfermedad si podemos mantener el balance sin sustancias químicas al cuerpo?, si le damos al cuerpo lo que requiere, podemos tener control de nuestra propia salud”.

