Publicado en Madrid el 10/04/2018

# [Tips para comer sano sin obsesionarse, según Fresco en tu Casa](http://www.notasdeprensa.es)

## La comida ecológica ha obsesionado en los últimos años a un porcentaje importante de la población, consiguiendo el efecto inverso a su propósito, la salud. Según los expertos de Fresco en tu Casa, hay que consumir productos orgánicos para el bienestar, pero de forma coherente

 En los últimos años ha aumentado la inquietud por comer sano, ya sea porque está “de moda” o porque se ha adquirido una verdadera conciencia. Sin embargo, esta actitud se está convirtiendo en una obsesión, produciendo el efecto contrario. En Fresco en tu Casa, plataforma online integrada en Espacio Orgánico que comercializa cajas con ingredientes sanos y ecológicos, para que sus usuarios puedan preparar, en menos de 30 minutos, las recetas que diseñan sus especialistas, muestran una serie de tips para comer sano sin obsesionarse. Obsesión por la comida sana: OrtodexiaLa fascinación por la alimentación saludable se denomina “ortorexia”, término creado por el médico americano Steven Bratman, porque se obsesionó por la comida hasta llegar a comer solo vegetales recién cogidos o masticar cada bocado cincuenta veces. Aunque la palabra no está recogida en el diccionario ni tipificada como enfermedad clínica, el término se ha popularizado y la propia Organización Mundial de la Salud advierte de su peligro, ya que un 28% de la población de los países desarrollados se ve afectada por esta obsesión por la comida sana. Además, no es un trastorno que influya a determinados perfiles como deportistas o modelos, sino que cualquier persona puede verse afectada. Puede ser muy perjudicial para las personasEstas dietas que promueven la alimentación saludable de forma severa, consiguen todo lo contrario. Llevadas al extremo pueden producir desnutrición o derivar en otras enfermedades como la anorexia. Como todo en la vida, el secreto está en el equilibrio. La comida es sin duda una fuente de salud, pero también un apasionante deleite. “Si nuestra relación con la comida se vuelve sufrimiento, algo no estamos haciendo bien. Para orientarnos, podemos consultar a un nutricionista, que nos indique los alimentos mejores para la salud y nos recomiende los productos de calidad que mejor vengan a nuestro organismo”, apuntan desde Fresco en tu Casa. Sobre Espacio Orgánico Fresco en tu CasaFresco en tu Casa de Espacio Orgánico es una plataforma online que comercializa cajas con ingredientes sanos y ecológicos, para que sus usuarios puedan preparar las recetas que diseñan los especialistas de la compañía, de una manera fácil, cómoda y rápida. La salud; la sostenibilidad y el cuidado por el medio ambiente y la vida animal son tres pilares esenciales para el equipo de Espacio Orgánico, Centro-BIO de información y cultura ecológica, conciencia sostenible y desarrollo personal, situado en Alcobendas (Madrid). Así, la compañía proporciona a sus usuarios una selección de recetas y productos, totalmente ecológicas y libres de pesticidas, con el objetivo de que estos pueden dedicar su tiempo libre a lo que realmente les gusta. Actualmente Fresco en tu Casa de Espacio Orgánico ofrece varias opciones como una suscripción semanal en la que el usuario puede elegir mínimo tres recetas, o seleccionar entre varias opciones de comprar cajas ocasionalmente. La compañía presenta hasta un total de cuatro cajas configurables de diferentes estilos en las que no es necesaria suscripción (Caja Asiática, Caja Detox, Caja Mediterránea, Caja Hindú).

**Datos de contacto:**

Marta Gallego

Actitud de Comunicación

91 302 28 60

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/tips-para-comer-sano-sin-obsesionarse-segun](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Gastronomía Sociedad Ecología E-Commerce Consumo



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)