

Come sano y muévete: 12 decisiones saludables

1-COME SANO, ES FÁCIL

2-DESPIERTA, DESAYUNA

3-VIVE ACTIVO, MUÉVETE

4-HAZ DEPORTE, DIVIERTETE

5-QUITATE LA SED CON AGUA

6-COME “DE CUCHARA”: LOS HIDRATOS DE CARBONO SON LA BASE

7- TOMA FRUTAS Y VERDURAS, “CINCO AL DÍA”

8-ELIGE ALIMENTOS CON FIBRA

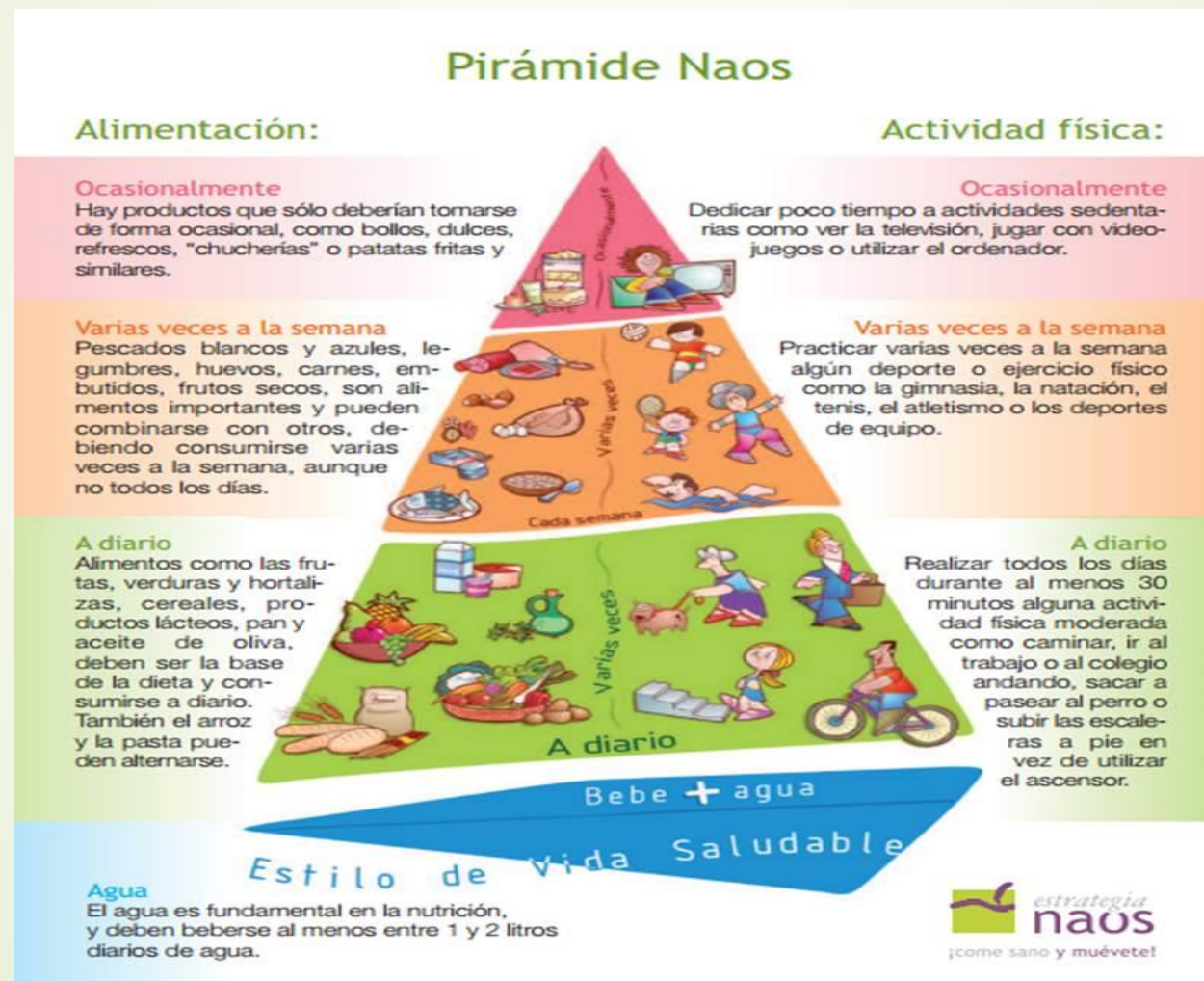
9-CONSUME MÁS PESCADO

10- REDUCE LAS GRASAS

11-DEJA LA SAL EN EL SALERO

12-MANTÉN EL PESO ADECUADO

1-COME SANO, ES FÁCIL



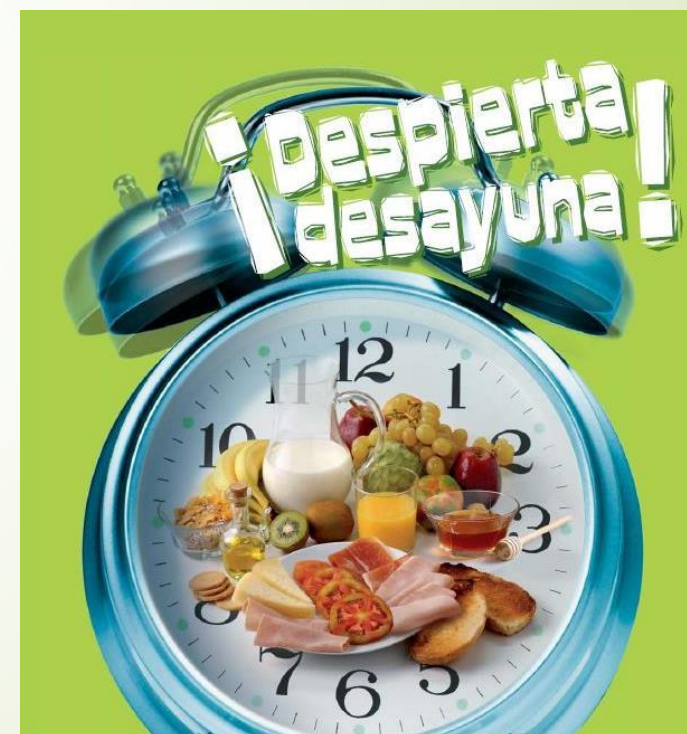
2-DESPIERTA, DESAYUNA

- DEDICA DE 15 A 20 MINUTOS.
- NO DEMASIADO LIGERO (ENTRE 20 Y 25% DE LAS CALORIAS DIARIAS).
- COMBINA LÍQUIDOS Y SÓLIDOS (lácteos, pan, galletas, cereales, fruta o vegetales frescos).
- CONTENIDO EN FIBRA .
- LIMITA EL CONTENIDO GRASO.

SEBASTI

Para un desayuno completo al menos:

Lácteo + Cereal + Fruta



3-VIVE ACTIVO, MUÉVETE

➤ **MUEVETE DURANTE 30 A 60 MINUTOS AL DÍA, TODOS LOS DÍAS A UNA INTENSIDAD MODERADA:**

- **MUEVETE AL TRABAJO ANDANDO.**
- **PASEA EN ALGÚN MOMENTO DEL DÍA.**
- **NO UTILICES EL COCHE EN TRAYECTOS CORTOS.**
- **SUBE POR LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR...**

TODO ELLO CONTRIBUIRÁ A EVITAR EL RIESGO DE HIPERCOLESTEROLEMIA, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES MELLITUS, etc.


Entrenamiento de Fuerza

¿CÓMO CALIFICA SU INTENSIDAD DEL EJERCICIO?

1

Muy Fácil
Demasiado fácil para ser notado
Como levantar un lápiz

2

Fácil
Se puede sentir pero no es fatigante
Como llevar un libro

3

Moderado
Fatigante solo si se prolonga
Como llevar un bolso que parece más pesado con el tiempo

4

Difícil
Más que moderado
Volviéndose difícil por el tiempo/completas 4 o 5 repeticiones

5

Extremadamente Difícil
Requiere todo su fuerza
Como levantar muebles pesados, en todo caso


© 2022 El programa GENTEfuerte™. Todos los derechos reservados.

4-HAZ DEPORTE, DIVIERTETE

- EJERCICIO DINÁMICO (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) Y DE FUERZA A INTENSIDAD MODERADA .
- PRACTICA REGULAR AL MENOS TRES VECES A LA SEMANA DINÁMICO Y DE FUERZA DOS O TRES VECES DURANTE 20 MINUTOS.
- ELIGE EL EJERCICIO QUE MAS SE ADAPTE A TUS CIRCUNSTANCIAS.

HACER EJERCICIO APORTA BENEFICIOS PARA LA SALUD TANTO FÍSICOS, SOCIALES Y PSÍQUICOS: mejora la eficacia del corazón y pulmones, controla el peso corporal, la tensión arterial, las cifras de glucosa y colesterol en sangre, regula el ritmo intestinal, combate el estrés, libera tensiones, aumenta la autoestima...

CONVIERTE EL EJERCICIO EN UN HÁBITO DE VIDA.



5-QUITATE LA SED CON AGUA

¿CUÁNTA BEBER?

- DE 5 A 8 VASOS AL DÍA (1,2 A 2 LITROS).
- MÁS CANTIDAD SI ES VERANO, CON EJERCICIO INTENSO, TRABAJO EN AMBIENTE CALUROSO Y SI AUMENTA LA SUDORACIÓN U OTRAS PÉRDIDAS DE LÍQUIDOS.

¿CUÁNDO BEBER?

- DURANTE LAS COMIDAS Y ENTRE ELLAS- facilita la digestión y mantiene constante el agua corporal.

EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE REFRESCOS AZUCARADOS Y ZUMOS CON AZÚCAR AÑADIDO .



6-COME “DE CUCHARA”: LOS HIDRATOS DE CARBONO SON LA BASE

- **LOS HIDRATOS DE CARBONO (pan, arroz, pastas, patatas) junto con proteínas , fibra, minerales y vitaminas AYUDAN A PREVENIR LA OBESIDAD POR SU ALTO PODER SACIANTE.**
- **PLATO DE CUCHARA incluye: legumbre+verdura+cereal+proteína animal + fruta CONSTITUYE LA COMIDA MAS IMPORTANTE DEL DÍA CON APOORTE DE GRAN CANTIDAD DE NUTRIENTES.**
- **TOMA AL MENOS DOS O TRES VECES DE LEGUMBRES CADA SEMANA Y COMPLETA EL RESTO DE LOS DÍAS CON ARROZ, PASTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS.**



7- TOMA FRUTAS Y VERDURAS, “CINCO AL DÍA”

- CINCO RACIONES: DOS DE VERDURAS Y TRES DE FRUTAS.
- CADA RACIÓN DE FRUTA PUEDE SER DE 120GR O UNA PIEZA MEDIANA O UN VASO DE ZUMO DE FRUTA FRESCA DE UNOS 150 ML .
- LAS DOS RACIONES DE VERDURA DE 150GR CADA RACIÓN EN CRUDO EN FORMA DE ENSALADA Y LA OTRA RACIÓN EN FORMA REHOGADA O COCIDA EN FORMA DE PLATO CENTRAL O GUARNICIÓN.
- LAS FRUTAS Y VERDURAS SON MUY RICAS EN ANTIOXIDANTES, EN VITAMINAS A Y C, ÁCIDO FÓLICO Y MINERALES (magnesio, potasio, hierro, calcio, selenio, zinc).



8-ELIGE ALIMENTOS CON FIBRA

- **ACONSEJABLE INGERIR UNOS 25 GR DE FIBRA ALIMENTARIA AL DÍA.**
- **SÓLO SE ENCUENTRA EN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.**
- **NOS AYUDA A PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO, MEJORA LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE, AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y GRACIAS A SU EFECTO SACIANTE NOS AYUDA A CONTROLAR EL PESO.**
- **NOS PREVIENE DE PADECER DIABETES, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, CIERTOS TIPOS DE CANCER COMO EL DE COLON.**
- **ALIMENTOS RICOS EN FIBRA: legumbres, cereales integrales, frutas, verdura, hortalizas y frutos secos...**



9-CONSUME MÁS PESCADO

- CONTINEN GRAN CANTIDAD DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 QUE AUMENTAN EL COLESTEROL HDL “BUENO” , REDUCEN EL COLESTEROL LDL “MALO” Y LOS TRIGLICERIDOS.
- EL PESCADO GRASO (AZUL): salmón, sardina, boquerones, caballa, bonito...ES CARDIOSALUDABLE Y DISMINUYE LA INFLAMACIÓN, por ejemplo la ARTRITIS REUMATOIDE.
- EL PESCADO MAGRO (BLANCO): lenguado, gallo, merluza, pescadilla...TIENE UN APOORTE NUTRICIONAL DE MINERALES, VITAMINAS Y PROTEINAS DE EXCELENTE VALOR BIOLÓGICO CON MENOR CONTENIDO GRASO .
- LOS PESCADOS PEQUEÑOS CONSUMIDOS CON ESPINAS CONTIENEN UN APOORTE IMPORTANTE DE CALCIO.
- DEBEMOS TOMAR DE DOS A CUATRO RACIONES POR SEMANA ALTERNANDO LOS PESCADOS GRASO Y MAGRO (CADA RACIÓN 100-125GR EN FILETES O 200-250 GR EN PESCADO COMPLETO).

Pescados Blancos



LISTA DE PESCADOS AZULES



10- REDUCE LAS GRASAS

- LAS GRASAS SATURADAS ELEVAN EL COLESTEROL E INCREMENTAN EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y METABÓLICAS . SON LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL (embutidos, charcutería, panceta, carnes grasas...) Y ALGUNAS DE ORIGEN VEGETAL (aceite de coco, palma, palmiste...).
- LAS GRASAS TRANS SON GRASAS SATURADAS DE FORMA INDUSTRIAL DESACONSEJABLES para la salud (bollería industrial...) Pueden convertirse en este tipo de grasas los aceites cuando alcanzan temperaturas elevadas en la fritura.
- LAS GRASAS INSATURADAS Y MONOINSATURADAS SON MUY BENEFICIOSAS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR Y METABÓLICA -ácidos grasos omega 3 , 6 y 9 (aceite de girasol, maíz y soja, pescado azul, frutos secos, aceite de oliva, aguacate...)



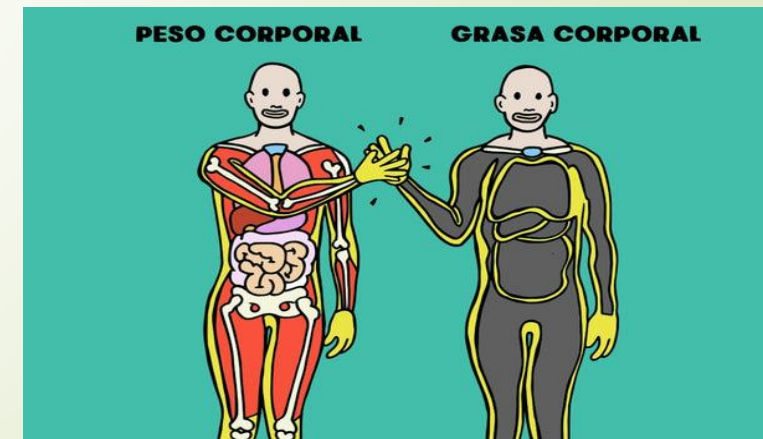
11-DEJA LA SAL EN EL SALERO

- **EL CONSUMO EXCESIVO DE SAL SE ASOCIA A LA PRESENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.**
- **DOSIS RECOMENDADA: NO MAS DE 5GR AL DÍA.**
- **LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS INDICAN EL CONTENIDO DE SAL MEDIANTE LA EXPRESIÓN CLORURO SÓDICO O DE SODIO, LA CANTIDAD DE SAL SE OBTIENE MULTIPLICANDO LA CANTIDAD DE SODIO POR 2,5.**
- **ALIMENTOS CON : MUCHA SAL 1,25 GR POR C/100GR , POCA SAL: 0,25GR POR C/100GR.**
- **REDUZCAMOS EL CONSUMO DE SAL ADEREZANDO LAS COMIDAS CON HIERBAS Y ESPECIAS.**
- **LA SAL YODADA ES UNA FUENTE IMPORTANTE DE YODO POR LO QUE ES ACONSEJABLE SU SUSTITUCIÓN POR LA SAL COMÚN SIN AUMENTAR SU CONSUMO.**



12-MANTÉN EL PESO ADECUADO

- LOS PROBLEMAS DE SOBRE PESO TIENEN UNA ASOCIACIÓN DIRECTA CON ENFERMEDADES CRÓNICAS TIPO DIABÉTES MELLITUS, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ARTROSIS.
- EL IMC (índice de masa corporal) ES UNA MEDIDA FIABLE DE LA GRASA CORPORAL , NO ES TAN PRECISO EN DETERMINADOS CASOS (atletas o personas muy musculosas y en ancianos con poca masa magra), SITUÁNDOLES EN UNA CATEGORÍA DE IMC SUPERIOR AÚN TENIENDO UN NIVEL DE GRASA CORPORAL SALUDABLE.
 - Se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$).
 - Con este resultado se establecen las siguientes categorías:
 - IMC < 18,5 : Peso Insuficiente
 - IMC 18,5-24,9: Peso Adecuado
 - IMC 25-29,9: Sobrepeso
 - IMC 30-40: Obesidad
 - IMC \geq 40: Obesidad Mórbida



BIBLIOGRAFÍA estrategia NAOS y actividades de la AESAN (www.naos.aesan.msc.es)

