

# 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**

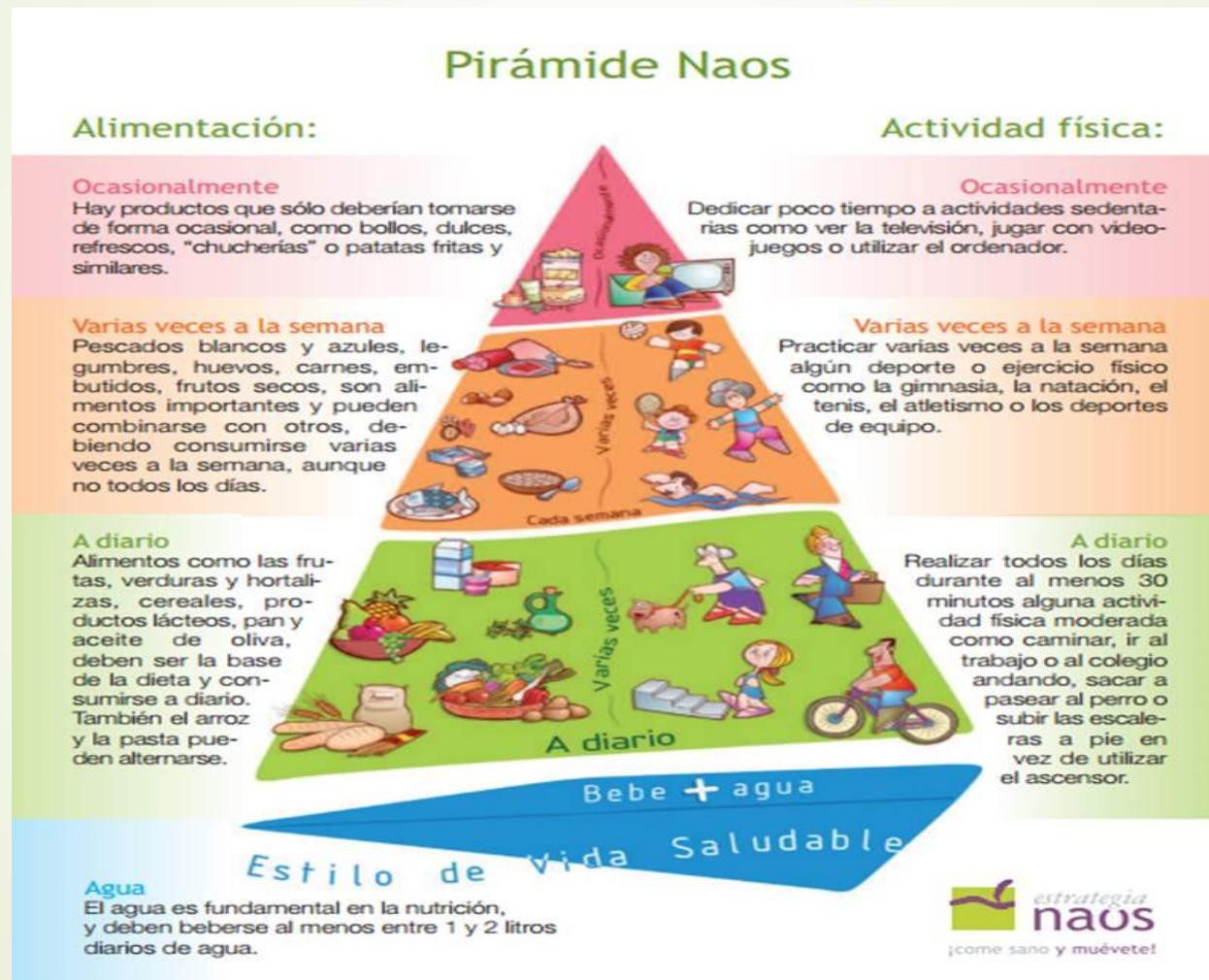
**9-CONSUME MÁS PESCADO**

**10- REDUCE LAS GRASAS**

**11-DEJA LA SAL EN EL SALERO**

**12-MANTÉN EL PESO ADECUADO**

# 1-COME SANO, ES FÁCIL



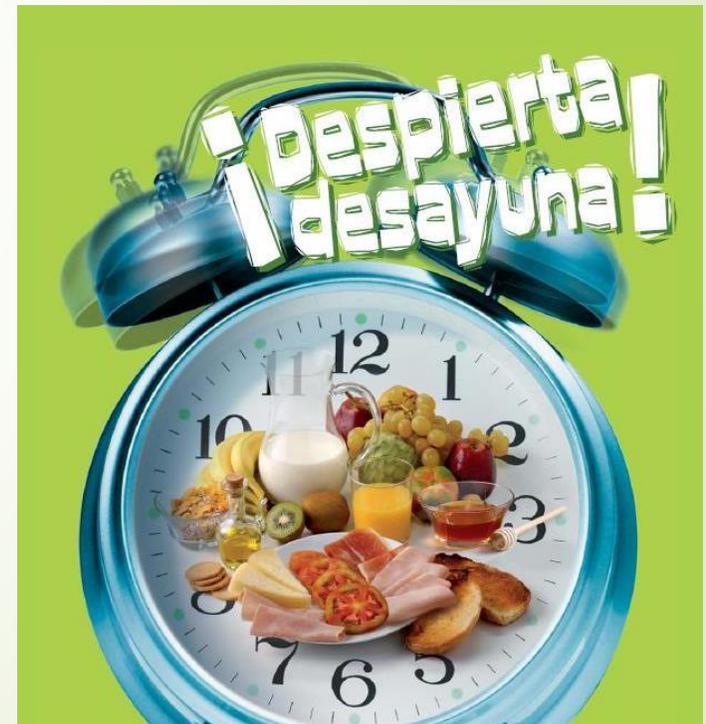
## 2-DESPIERTA, DESAYUNA

- 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**

**GENTE Fuerte**

¿CÓMO CALIFICA SU INTENSIDAD DEL EJERCICIO?

1	<b>Muy Fácil</b> Demasiado fácil para ser notado Como levantar un lápiz
2	<b>Fácil</b> Se puede sentir pero no es fatigante Como llevar un libro
3	<b>Moderado</b> Fatigante solo si se prolonga Como llevar un bolso que parece más pesado con el tiempo
4	<b>Difícil</b> Más que moderado Volviéndose difícil por el tiempo/completas 4 o 5 repeticiones
5	<b>Extremadamente Difícil</b> Requiere todo su fuerza Como levantar muebles pesados, en todo caso!

**GENTE Fuerte**  
Módulo FUERZA

© 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 APORTE 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).**





## 9-CONSUME MÁS PESCADO

- CONTIENEN 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

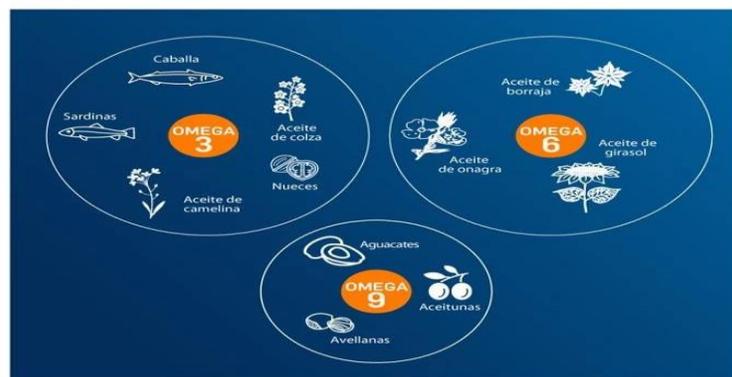


### LISTA DE PESCADOS AZULES



## 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

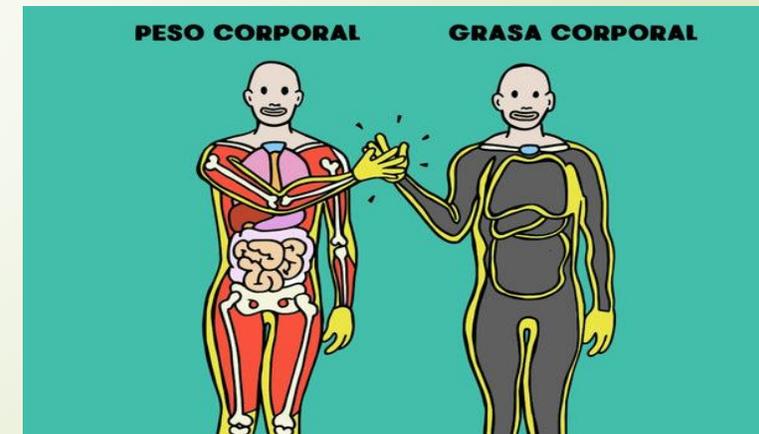
- ▶ **EL CONSUMO EXCESIVO DE SAL SE ASOCIA A LA PRESENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.**
- ▶ **DOSIS RECOMENDADA: NO MAS DE 5GR AL DÍA.**
- ▶ **LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS INDICAN EL CONTENIDO DE SAL MEDIANTE LA EXPRESIÓN CLORURO SÓDICO O DE SODIO, LA CANTIDAD DE SAL SE 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](http://www.naos.aesan.msc.es) )

