

RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Queremos AYUDARLE A CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA (HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y DE ACTIVIDAD FÍSICA) para que consiga mantener un adecuado estado de salud.

ACTIVIDAD FÍSICA

- La actividad física consiste en **actividades de ocio, desplazamientos** (paseos a pie o en bicicleta), **actividades ocupacionales** (trabajo), **tareas domésticas, juegos, deportes y ejercicios programados** en el contexto de las actividades **DIARIAS**.
- Estas son las recomendaciones mínimas de A. Física para adultos (18-64 años):

Caminar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc...

Con una **intensidad moderada** (de tal forma que pueda mantener una conversación pero no cantar)

Al menos **30 minutos al día** (inicialmente pueden ser sesiones de 10 minutos de duración).

Al menos **5 días a la semana**.

- *No se complique, ni busque excusas, busque una actividad que sea accesible para usted y que le agrade realizar*
- *Programa el momento en el que realizará la actividad*
- A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos (18-64 años) pueden realizar estas actividades:

40-60 minutos al día

5-7 días a la semana.

- 2 veces o más por semana, se aconseja realizar actividades de fortalecimiento muscular (tronco, brazos, piernas). Puede ayudarse de pesas de poca carga.
- También es muy recomendable, sobre todo si no le es posible hacer otro tipo de ejercicio físico, aumentar la actividad física en las **actividades cotidianas**, como

Subir escaleras, caminar, utilizar el transporte público, levantarse a coger el teléfono o para cambiar el canal de TV, etc.

- Por el contrario es muy aconsejable disminuir las horas de ocio que dedica a estar sentado, inactivo (ver TV, jugar con el ordenador, etc.).
- Puede pedir asesoramiento a expertos en actividad física para individualizar estas recomendaciones.

RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Queremos AYUDARLE A CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA (HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y DE ACTIVIDAD FÍSICA) para que consiga mantener un adecuado estado de salud

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Para seguir unos hábitos de alimentación correctos le aconsejamos que tome como referencia las recomendaciones de la DIETA MEDITERRÁNEA que se ilustran en su guía alimentaria “*La pirámide de la Dieta Mediterránea*”. En esta guía se presenta la frecuencia de consumo aconsejada para cada grupo de alimentos. Como ve no hay alimentos prohibidos. Lo aconsejable es tomar cada alimento en la cantidad y con la frecuencia adecuadas.

Observe que en la base de esta pirámide hay aspectos importantes de un estilo de vida saludable como son: **la actividad física, una adecuada hidratación y la socialización del acto de comer.**

RECOMENDACIONES PARA SEGUIR UNA DIETA MEDITERRÁNEA






- Utilice **Aceite de Oliva** para cocinar y aliñar los alimentos (>/= 4 Cucharadas/ día*).
- Consuma 2 o más raciones al día de verduras y hortalizas (al menos 1 en crudo: ensalada).
- Tome 3 o más piezas de **fruta** al día (incluyendo zumos naturales).
- Consuma **legumbres** al menos 3 veces por semana
- Consuma **harinas integrales y granos enteros** en vez de harinas refinadas (blancas).
- Consuma **pescados o mariscos** al menos 3 veces por semana (al menos 1 de pescado azul).
- Tome pequeñas porciones de **frutos secos (crudos y sin sal)** al menos 3 veces/semana*.
- Consuma con mayor frecuencia **carnes blancas** (aves sin piel y/o conejo) que carnes rojas, embutidos u otras carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, albóndigas).
- Aderece los platos de pasta, arroz y verduras con **sofritos de tomate, ajo y cebolla o puerros** al menos 2 veces/semana.
- **Limite a menos de 1 vez por semana** el consumo de: Nata, mantequilla; bebidas azucaradas, repostería, galletas, bollería industrial, patatas de bolsa (chips) y snacks y alimentos o platos precocinados. Si toma refrescos compruebe que no tienen azúcar. Es preferible que estén elaborados con edulcorantes (sustitutivos del azúcar).
- Es muy conveniente beber abundante agua a lo largo del día.
- Evite el alcohol, porque aporta calorías vacías (esto quiere decir que apenas aporta otros nutrientes). A día de hoy tampoco se recomienda tomar vino con la comida o la cena.









*Si necesita disminuir el peso limite el consumo de aceite de oliva a 3 cucharadas al día y tome frutos secos en pequeña cantidad un máximo 3 veces por semana.

CONSEJOS PARA BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN:

- Procure comer en un sitio en el que sólo se siente para comer (comedor, cocina, etc.)
- Cuando coma no haga otra actividad (leer, ver la TV, etc.) Concéntrese en la actividad que está realizando: Comer.
- Coma tranquilo. Haga pausas entre plato y plato y levántese de la mesa en cuanto termine.
- No se salte comidas porque tendrá más hambre después. Procure comer pequeñas cantidades de alimentos 5 o 6 veces al día. *Es aconsejable desayunar bien (no en exceso), comer suficiente y cenar poco (y no al revés).*
- Planifique los menús de cada semana. Si cocina más comida que la que necesita, consérvela (frigorífico o congelador) para otros días en recipientes opacos.
- Cocine con imaginación y con técnicas sencillas que necesiten poca adición de aceite: *asados, en su jugo, al horno, microondas, "papillote", cocidos, al vapor o a la plancha.* Procure no tomar frecuentemente fritos, rebozados, empanados o salsas.
- Sirva su porción de comida en su plato y no deje la bandeja o la fuente o la olla en la mesa. Haga lo mismo con el pan y la bebida, sirva su porción.
- No tenga alimentos en casa altos en calorías grasa y/o azúcares que puedan tentarle como embutidos, productos de bollería o pastelería, galletas, chocolates, etc.
- Consejos para hacer la compra y así comprar solo lo que necesita:
 - Vaya después de comer para no estar con sensación de hambre.
 - Lleve siempre una lista de lo que necesita comprar y el dinero justo.
 - No pase por los pasillos que más le tientan (bollería, charcutería, precocinados...).
 - Lea el etiquetado nutricional de los productos. Le será muy útil para tomar decisiones correctas a la hora de elegir entre tanta variedad.

Tabla de Grupos de alimentos, peso de cada ración y raciones recomendadas en población general.

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "maría" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades

PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
PESCADO 		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	30 minutos	Caminar Clases colectivas. Baile
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos, gelatinas.

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)