

ALIMENTACIÓN Y HABITOS SALUDABLES

Una alimentación equilibrada, el ejercicio adecuado y no fumar son los elementos que más contribuyen a un estilo de vida sana y a prevenir la aparición de enfermedades.

ALIMENTACIÓN:

La falta o exceso de nutrientes, está relacionada con la aparición de distintas enfermedades y problemas de salud (exceso de peso, enfermedades del sistema nervioso, problemas de crecimiento, anemias, tensión alta, diabetes, enfermedades cardiovasculares, problemas musculares, problemas de los huesos y articulaciones, etc.)

Una dieta correcta debe contener todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener el equilibrio del organismo, teniendo en cuenta la edad y el estado de salud del individuo.

La base de una alimentación saludable son los cereales, frutas, verduras, hortalizas y lácteos consumidos a diario.

- **Consumir los alimentos en la proporción adecuada:**

- **Diariamente:**

- Frutas, verduras y hortalizas (ricos en vitaminas minerales y fibra): 5 porciones al día, por ejemplo 3 piezas de fruta y 2 raciones de verduras.
- Leche y derivados: 2-3 raciones diarias.
- Pan y Cereales: 4-6 raciones al día, el arroz y la pasta pueden alternarse.
- Aceite de oliva: de 3 a 6 cucharadas

Con el nombre de "ración" se entiende la cantidad que se considera adecuado consumir de una vez de cada producto. Al contener cada alimento diferentes componentes, se utiliza la siguiente referencia:

- Ración de verdura cocida: 250 g.
- Ración de patatas: 200-250 g.
- Ración de arroz o pasta: 60-80 g.
- Ración de pan: 50-60 g.
- Ración de leche y derivados: 1 vaso de leche, 1 yogur ó 60 g de queso.

- **Varias veces a la semana (aunque no todos los días):**

- Pescado 100-150 g: Al menos 2 veces por semana. Si es pescado azul, consumirlo 3 veces.
- Carnes magras 100-125 g: 2 días a la semana.
- Legumbres 60-80 g por ración, huevos, frutos secos 20-30 g por ración.

- **Limitar la ingestión de:**

- Alimentos con grasas saturadas y colesterol (yema de huevo, carnes rojas, bollería).
- Alimentos precocinados, ricos en calorías, grasas, azúcar y sal.
- Consumo de alcohol: no más de 1-2 vasos de vino o cerveza al día.

ALIMENTACIÓN Y HABITOS SALUDABLES

- **Recomendaciones:**

- Realizar 5 comidas al día, alimentos variados y más productos de la huerta.
- Desayunar todos los días. Se aconseja dedicar el tiempo suficiente a esta comida y que se componga de lácteos, pan o cereales y fruta.
- Beber abundante agua: 1-2 litros diarios.
- Cocinar mejor al vapor, plancha o cocido.
- No abusar de la sal en las comidas. La sal es necesaria para nuestro organismo, siempre en la proporción adecuada, en lugar de añadir más sal se pueden utilizar hierbas aromáticas, apio, vinagre o especias.

EJERCICIO FÍSICO y OTROS HABITOS:

- Se debe incorporar la siguiente actividad física a la vida diaria:
 - Caminar 30 minutos cada día, a paso ligero de tal forma que no permita mantener una conversación.
 - Practicar: Natación, andar en bicicleta, correr...
 - Incrementar el uso de las escaleras en lugar del ascensor.

El ejercicio físico diario permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal.

- No se debe fumar.

El tabaco puede producir una mala calidad de vida por los efectos nocivos que tiene sobre el pulmón, circulación, corazón y predispone a la formación de diferentes cánceres.