

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Para aumentar la posibilidad de tener una vida sana debemos promover un estilo de vida saludable.

Para ello debemos contemplar, entre otros, los siguientes aspectos:

- Alimentación
- Ejercicio físico
- Higiene
- Trabajo
- Relación con el medio ambiente
- Actividad social



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El día de hoy aclararemos los puntos claves para alcanzar una **alimentación saludable** y gozar así de todos los beneficios que trae tener una dieta sana.



Según la Organización Mundial de la Salud:

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



UNA DIETA SANA INCLUYE LO SIGUIENTE:

Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, avena, trigo o arroz integral no procesados).

Es recomendable: Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UNA DIETA SANA INCLUYE LO SIGUIENTE:



Cómo mejorar el consumo de frutas y verduras:

- incluir verduras en todas las comidas
- en las onces, comer frutas frescas y verduras crudas
- comer frutas y verduras frescas de temporada
- comer una selección variada de frutas y verduras.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UNA DIETA SANA INCLUYE LO SIGUIENTE:

Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas).



Se recomienda: Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares (bebidas azucaradas, refrescos con o sin gas, zumos y bebidas de frutas o verduras, bebidas lácteas y agua saborizadas, bebidas energéticas, té y café listos para beber)

Prefiere frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UNA DIETA SANA INCLUYE LO SIGUIENTE:

Menos del 30% de la ingesta calórica diaria debe proceder de grasas.



Preferir las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) en lugar de las **grasas saturadas** (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, el queso), y **las grasas trans** (presentes en pizzas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables).

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UNA DIETA SANA INCLUYE LO SIGUIENTE:

Para reducir la ingesta de grasas, puedes:

- cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- reemplazar la mantequilla por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, el de oliva, soja, canola, girasol
- ingerir productos lácteos descremados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne
- limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UNA DIETA SANA INCLUYE LO SIGUIENTE:

Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada.

Se aconseja:

- limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos
- no poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa
- escoger productos con menor contenido de sodio.
- usar especias para dar buen sabor a los alimentos sin tener que recurrir en exceso al uso de sal



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DECÍDETE A CAMINAR HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

PEQUEÑOS CAMBIOS HARÁN UNA GRAN DIFERENCIA, PARA TI, PARA TU FAMILIA!



- DECISIONES A TU ALCANCE
- DECISIONES QUE IMPACTAN TU PRESENTE Y TU FUTURO
- DECISIONES QUE TE AYUDARÁN A VIVIR MÁS Y MEJOR

GRACIAS