



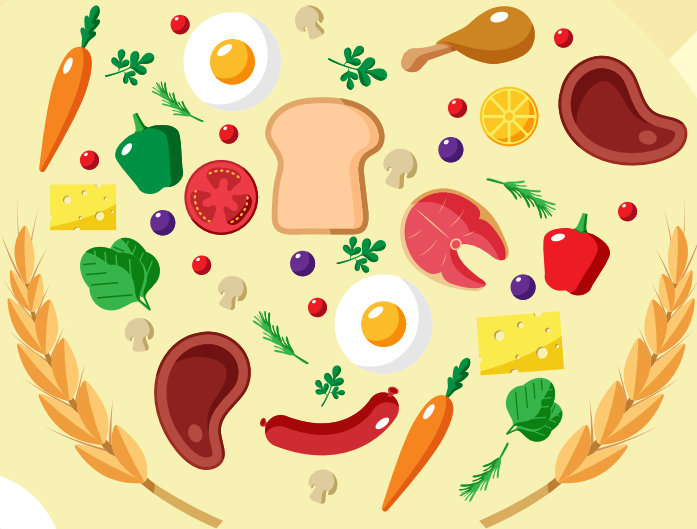
NUTRICIÓN Y CUIDADOS

DRA. DANIELA CLAROS PARDO

Banco de Desarrollo Productivo S.A.M.



COMA ALIMENTOS VARIADOS



La buena nutrición es comer una **variedad de alimentos**, limitar el consumo de algunos y **controlar la cantidad y calorías** que se ingieren.

Necesitamos más de **40 nutrientes diferentes** y ningún alimento por sí solo puede proporcionarlos todos.

Hoy en día contamos con una **amplia variedad de alimentos**; comprando alimentos para cocinar, comprando comida preparada o comida para llevar.

Una alimentación equilibrada ayuda a **reducir el riesgo cardiovascular** porque reduce el colesterol, presión arterial y peso.

COMA MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS

Pruebe nuevas recetas o vea qué platos preparados están disponibles en la temporada.

Intente comer al menos cinco raciones al día.



De la mayoría de las personas **su dieta está basada en hidratos de carbono.**

Se debe **aumentar** la ingesta de fibra con los **alimentos integrales.**

BASE SU DIETA EN ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

MANTENGA UN PESO CORPORAL SALUDABLE Y SIÉNTASE BIEN

La **actividad física** es un buen método para **quemar calorías** y hacernos sentir bien.

El **exceso de grasa** aparece al ingerir más calorías de las que se necesitan.

El **peso adecuado depende de muchos factores** tales como el sexo, la altura, la edad y la genética.

El **sobrepeso aumenta el riesgo de varias enfermedades** como problemas cardiovasculares, huesos, articulares etc.



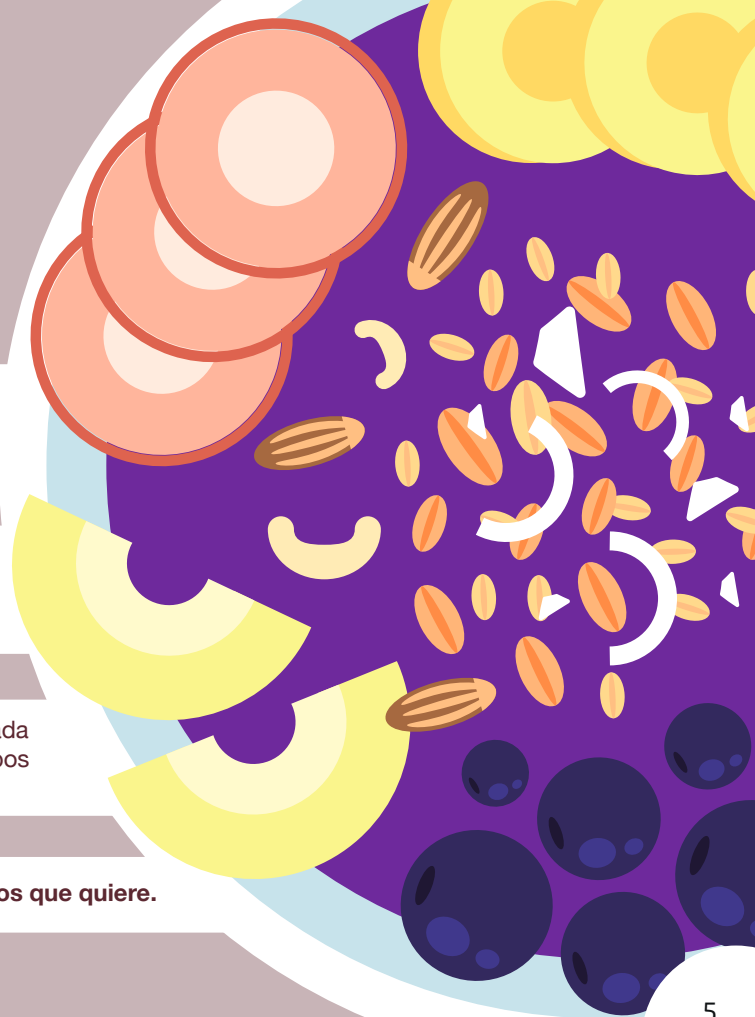
COMA RACIONES MODERADAS

Si come fuera, podría **compartir parte de su comida** con un amigo o **pedir porciones pequeñas**.

Saltarse las comidas, puede conducir a una sensación de hambre, **causando a menudo una sobre ingesta**.

Si **ingiere las raciones adecuadas** de cada alimento, es fácil comer de todos los grupos de alimentos.

No abandone el **hábito de comer con los que quiere**.





BEBA MUCHOS LÍQUIDOS

Los adultos necesitamos beber por lo menos **1,5 litros de líquidos al día!**

Necesitamos más cantidad si hace calor o si realizamos mucho deporte. **Hidratarse es fundamental para vivir.**

Otras opciones son las **bebidas dietéticas** pero éstas no deben sustituir el aporte de agua.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran. También es bueno para el corazón, para el sistema circulatorio, para la salud en general y el bienestar.

La ingesta de demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio pueden dar lugar a un aumento de peso.

Así que haga de la actividad física una rutina diaria. Use la escalera en vez del ascensor. Dé un paseo en su descanso para comer. Camine mientras habla por teléfono.



Caminar una media hora al día. Mejor si se practica con un paso ligero. Y sigue, haciéndolo **hasta que se transforme en un hábito.** Esto es mucho más importante que la cantidad de ejercicio que realizas inicialmente.

El ejercicio debe realizarse de **forma gradual.** Si no tienes tiempo para caminar media hora, **divídelo**, bájate una parada antes del autobús por la mañana y por la tarde y sal a dar una vuelta a la hora de comer.

Si te cuesta comprometerte, utiliza el “**compromiso social**”, es decir, queda con algún amigo o amiga para hacerlo juntos.

VIDA SEDENTARIA



MUEVE LAS
CADERAS

SUBIR LAS
ESCALERAS

MUEVE LOS
HOMBROS

JUEGA CON
TUS HIJOS

USA LA
BICICLETA

BAILAR

CAMINAR

ESTIRAMIENTOS

EJERCICIOS QUE SE PUEDEN HACER EN LA OFICINA



COMIENZE AHORA Y REALICE LOS CAMBIOS GRADUALMENTE



Realizar los **cambios del estilo de vida gradualmente es mucho más fácil** que hacerlos de repente.

Durante tres días, **anote los alimentos y bebidas que consume** entre las comidas y en las comidas.

Para comenzar, **trate de comer solamente una ración más de fruta y verdura al día.**

No elimine los alimentos que le gustan, solo trata de comerlos en menor cantidad y en cambio **intente elegir comidas bajas en grasas.**

No hay alimentos buenos o malos, sólo planes alimentarios buenos o malos.

Puede elegir un día a la semana para darse un gusto pero con moderación.

Esto tiene que estar en relación con la actividad física para tener una buena salud.

No se sienta culpable de los alimentos que le gustan, simplemente permítaselos con moderación.

Elija otros alimentos que le proporcionen el equilibrio y la variedad que necesita para conseguir una buena salud.



TODO ES CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

