

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

11 consejos alimenticios para llevar una vida saludable

En la actualidad la mayoría de las personas están preocupadas por llevar hábitos de vida (sobretudo alimenticios) saludables para garantizarse mejor calidad de vida. Aquí te ofrecemos los 10 hábitos que debes incluir en tu vida diaria.

- 1. Controlar las porciones.** Es recomendable comer muchas veces poca cantidad y no pocas veces mucha cantidad.
- 2. Consumir Frutas y Vegetales.** Debemos incluir en nuestra dieta al **menos 5 porciones** de frutas y vegetales al día.
- 3. Distribuir adecuadamente las comidas diarias.** Se debe suministrar al cuerpo nutrientes de forma regular. Lo ideal es hacer unas **5 comidas al día** (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
- 4. Tomar Agua.** El agua es vital para mantener una buena hidratación del organismo. La cantidad que se debe consumir varía de una persona a otra, pero aproximadamente dos litros de agua es el mínimo necesario para mantener una adecuada hidratación.
- 5. Comer despacio y masticar bien los alimentos.** Además de que podremos saborear más las comidas, tendremos una mejor digestión y ayudará a saciarnos más rápido.
- 6. Evitar o limitar el consumo de comida basura (hamburguesas, chucherías, bollos...).** Incrementan el riesgo de padecer diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc.
- 7. Tomar alimentos ricos en fibra.** Para ayudar a regular la función intestinal, mejorar los niveles de colesterol, ayudar a controlar el peso, entre otras.
- 8. Consumir pescados al menos 2 o 3 veces por semana.** Se recomienda su consumo porque aportan proteínas de alta calidad nutricional, vitaminas D, minerales y Omega-3, un tipo de grasa que tiene efecto protector a nivel cardiovascular.
- 9. Realizar actividad física a diario.** Es recomendable realizar al menos 30 minutos diarios de alguna actividad física moderada como caminar, pasear, sacar al perro, montar en bici, etc.
- 10. Dormir unas 8 horas.** El descanso es necesario y fundamental para que el cuerpo y la mente se repongan de la actividad del día. Evita ver la tele o los dispositivos móviles antes de acostarte, porque puede hacer que duermas peor.
- 11. Lávate las manos con abundante agua y jabón.** Así eliminarás los gérmenes que puedas tener y evitarás contraer enfermedades.



Pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es un sencillo gráfico para indicar la cantidad de alimentos necesarios que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.



Dieta

Por otro lado la dieta es el conjunto de bebidas y comidas que una persona toma normalmente. Una dieta saludable debe ser equilibrada y suficiente.

Una dieta equilibrada significa que tenemos que:

- Hacer 5 comidas al día.
- Tomar alimentos variados.
- No abusar de alimentos preparados (pizzas, bollos, hamburguesas...).
- No tomar mucha sal.
- Tomar:
 - Hidratos de carbono: 50-55%
 - Grasas: 30-35%
 - Proteínas: 12-15%

Si no cumplimos estas consideraciones básicas, estaremos teniendo una dieta desequilibrada.

*Sabias que...: Hay un dicho que dice "desayuna como un príncipe, come como un rey y cena como un mendigo".

Se aprecia en la alimentación del escolar un alto consumo de carne, refrescos, embutidos, dulces y golosinas, siendo escasa la ingesta de pescado, verduras, legumbres o hidratación a través del agua.

Efectos negativos del sedentarismo

Desde 1994, el sedentarismo es considerado como un factor de riesgo en la aparición de numerosas enfermedades como la obesidad, la hipertensión arterial, diabetes...

Los efectos del sedentarismo son:

- Debilidad del sistema cardiovascular.
- Aumento de la grasa corporal (peso).
- Disminución de la condición física (sensación de cansancio)
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial o diabetes.