

GUÍA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



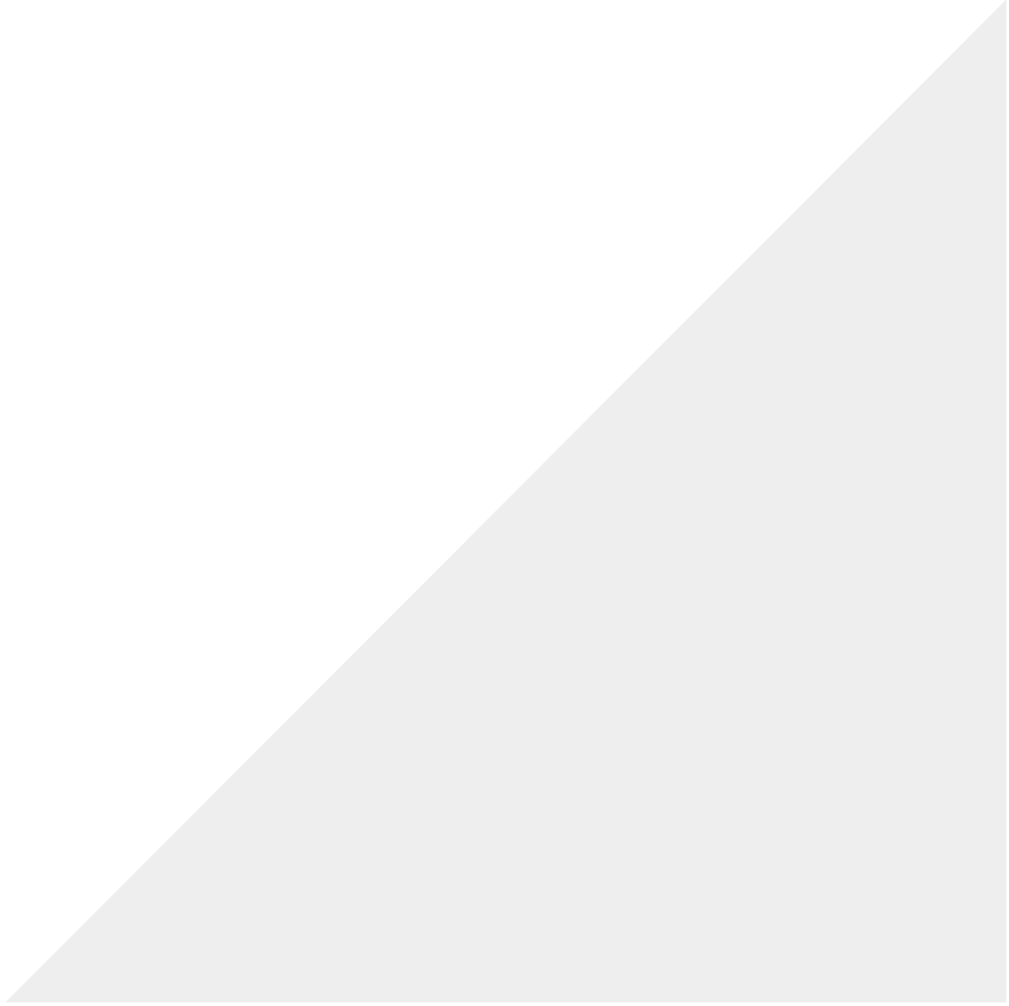
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Hablar de vida saludable no solamente hace referencia a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre salud física y salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea. Pero no es tarea fácil llegar a alcanzar este equilibrio emocional, pues el ritmo frenético de la vida laboral y familiar en el que las personas se ven envueltas obliga a adoptar ciertos hábitos que en nada favorecen a la consecución de una vida sana.

No obstante, esta guía pretende ayudar a alcanzar ese estado de equilibrio entre la mente y el cuerpo, partiendo de una serie de sencillos consejos que tienen como objetivo cambiar ciertos hábitos o malas costumbres en la vida cotidiana que en nada favorecen la salud, poniendo especial énfasis en la alimentación y la actividad física, pilares de una vida sana.

Es posible llevar una vida saludable que se prolongue muchos años, siempre y cuando se cuide **la alimentación**, se realice **ejercicio físico** de manera constante de mayor o menor intensidad, se elimine **el tabaquismo** y se adopte una **actitud optimista** frente a las dificultades y obstáculos que plantea la vida en el día a día. Asimismo, en relación con el trabajo, son muchos los malos hábitos o prácticas incorrectas que se adoptan que también repercuten en la salud. Los hábitos de vida que se adquieren en el trabajo influyen en la salud personal, al igual que los que se adoptan en el ámbito personal afectan al entorno laboral.

Según la Sociedad Española de Cardiología, **las enfermedades cardiovasculares suponen la primera causa de muerte en España**. Un 80% de la población española fallece por problemas asociados a disfunciones cardíacas como consecuencia de la incorrecta alimentación y falta de ejercicio físico, amén de otros hábitos o causas como el consumo de tabaco, alcohol, drogas, etc.



1.

Alimentación saludable



Una alimentación sana y equilibrada constituye el primer factor que contribuye a la salud física y psíquica. Un ejemplo de ello es la dieta mediterránea que se ha impuesto como patrón dietético en todo el mundo. Por el contrario, una mala alimentación puede generar efectos nocivos en la salud.

Alimentarse no es únicamente la ingesta de alimentos; también influyen los hábitos de consumo que se hayan adquirido, como comer a la misma hora, sentados, sin prisas, masticando suficientemente los alimentos, etc. El modelo de dieta mediterránea reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes, lo cual es un gran paso. Pero vivir más y mejor es también una cuestión de mente y de objetivos en la vida.

INGREDIENTES BÁSICOS EN UNA DIETA SANA

La dieta sana y equilibrada proporciona al organismo todo lo necesario para el crecimiento y regeneración de los tejidos del cuerpo, la energía adecuada para realizar actividades físicas y todas aquellas materias que permiten al cuerpo funcionar correctamente. Para delimitar si una dieta es equilibrada hay dos factores importantes a tener en cuenta: la cantidad y la calidad adecuadas. Los nutrientes que el organismo necesita no se pueden encontrar en un único tipo de alimento. Por ello es necesario consumir una variedad de productos, pues todos los nutrientes son indispensables.

Para la consecución de una dieta equilibrada, los alimentos de origen vegetal deben ser la base alimenticia. Como regla general, se deben escoger alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans, así como bajos en colesterol. Además, se debe limitar la ingesta de azúcar, sal y alcohol, y se recomienda consumir más fibra, que puede encontrarse en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros y nueces.

Precisamente, la dieta mediterránea se caracteriza por una elevada cantidad de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales), siendo el trigo el alimento base, el aceite de oliva como grasa principal, un mayor consumo de aves y pescado que de carnes rojas, y si se consume vino hacerlo en cantidades moderadas.

es importante procurar consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos, e incluir en la cocina como condimento indispensable el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar.

Se debe consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos, así como frutos secos, miel y aceitunas, y algunas veces al mes carne roja.

Hábitos saludables y alimentación

Es necesario realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma las articulaciones y el tono físico, así como ingerir cinco piezas de fruta y verdura al día. Se aprovecha aún más su calidad y cantidad de fibra si se consumen sin pelar, sólo lavadas. Es importante ingerir productos de temporada.

Beber dos litros de agua al día es otro pilar fundamental. Su consumo se hace más recomendable al levantarse para hidratar el organismo, antes y después de hacer deporte, en las comidas y entre las mismas.

El desayuno es la comida más importante del día, por lo que no debe eliminarse de las dietas. Debe ser equilibrado y completo con consumo de lácteos, cereales y frutas, y suponer la cuarta parte de las comidas del día. Mejora el rendimiento intelectual, físico y emocional.

El organismo debe recibir a través de los hidratos de carbono el 50% del aporte energético total diario, ingiriendo carbohidratos complejos como pastas, arroz, patata, pan y legumbres. Se desaconsejan los hidratos de carbono que se obtienen por el consumo de helados y bollería industrial.

Las **frutas y verduras**, ricos en fibra, aseguran al organismo las suficientes vitaminas y minerales. De ahí que su ingesta debe ser frecuente y abundante. Las grasas o lípidos aportan alrededor del 35% de la energía total; preferentemente grasas de origen vegetal, que se encuentran en el consumo de frutos secos o aceite de oliva entre otros. Es destacable lo saludable que son para el organismo las grasas que se toman del consumo de pescado azul como, por ejemplo, caballa, atún o sardina.

Las **proteínas**, que ayudan a regenerar el tejido del organismo, deben proporcionar al organismo el 15% del aporte calórico total. Las proteínas de origen animal que se encuentran en alimentos como huevos, leche y derivados o carne y pescado, son más completas que las proteínas de origen vegetal, que las recibe el organismo a través de la ingesta de legumbres y cereales.



Serki
ASCENSORES



Hay que tener cuidado con la cantidad de sal en las comidas y de consumo de azúcar y aceite de palma, rico en grasas saturadas.

Es importante controlar el consumo de grasas. Cocinar los productos a la plancha o al horno facilita que los alimentos desprendan toda la grasa manteniendo todo su sabor y nutrientes de manera natural.

La fibra, el gran aliado de las dietas

Las dietas ricas en fibra reducen las probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares y protegen del cáncer de colon. Los alimentos ricos en fibra son las frutas, las verduras y hortalizas, las legumbres y los cereales integrales. El consumo de unos 25 gramos de fibra al día es la cantidad ideal que necesita el organismo para funcionar como un reloj, mantener los niveles de colesterol óptimos y aumentar la sensación de saciedad.

Además hay que añadir cinco raciones al día de alimentos verdes, ricos en estanoles, una sustancia presente en las frutas y en los vegetales en general, que posee efectos muy positivos en la reducción de los niveles de colesterol.

PROCESOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

La conservación de los alimentos en frío aumenta la vida útil de éstos y detiene o reduce la velocidad de crecimiento de los gérmenes. A continuación se analiza cómo influye en los alimentos cada proceso de conservación en frío:

- Refrigeración: los alimentos se mantienen entre 0 y 8°C, según la zona del refrigerador.
- Congelación: se aplican temperaturas inferiores a 0°C y parte del agua del alimento se convierte en hielo. Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a la temperatura más baja posible, para conservar la calidad del producto en condiciones óptimas de consumo. La temperatura óptima de conservación de los productos congelados en casa es de -18°C o inferiores.
- Ultracongelación: se desciende rápidamente la temperatura del alimento mediante aire frío, a través de contacto con placas frías, inmersión en líquidos a muy baja temperatura, etc. La congelación y la ultracongelación son los procesos de conservación que menos alteraciones producen en el alimento.
- La conservación de los alimentos mediante calor consiste en someter a los alimentos a la acción de temperaturas altas para reducir o eliminar la acción de los gérmenes.

- Otros tipos de conservación son la desecación; salazón en seco; o conservación en salmuera. Otros tipos de procesos de conservación naturales son el ahumado; el adobo; encurtidos; y el escabechado.



2.
**Vida saludable:
hábitos, ejercicio
y prevención de
enfermedades**

APARICIÓN DE ENFERMEDADES

La alimentación incorrecta provoca, a largo plazo, enfermedades como deficiencias cardiovasculares, cáncer, diabetes... Para prevenir la arterioesclerosis se debe consumir aceite, pescado azul, frutas, verduras y cereales integrales. Hay que tomar alimentos que reduzcan el colesterol de las LDL - lipoproteínas de baja densidad- y de los triglicéridos, así como un aumento o mantenimiento del colesterol de las HDL -lipoproteínas de alta densidad.

Las dietas ricas en frutas, verduras y cereales integrales reducen el riesgo de padecer cáncer. Las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo de cáncer de colón.

Para prevenir la diabetes son recomendables las dietas ricas en carbohidratos, las frutas y las verduras, los aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva). Todos ellos pueden emplearse para mejorar los niveles de colesterol en sangre, la glucosa y el perfil lipídico de los diabéticos.

Tan importante como la dieta es controlar el peso, aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Para llevar una vida saludable es necesario complementar la dieta saludable con actividad física. Hacer gimnasia o deporte es también caminar, andar, montar en bici, nadar y, por qué no, hasta reír. La práctica de algún deporte es un hábito fundamental para nuestra salud y calidad de vida; además, mejora la circulación y todas las funciones del organismo en general. Ser constantes y perseverantes en la práctica puede ayudar mucho al sistema circulatorio del organismo, compensando tantas horas sentados o en pie con un rato de paseo.

Es necesario invertir la tendencia del sedentarismo poco a poco y con constancia.

En esta guía se dan unos consejos que ayudarán a mejorar la salud con la sola puesta en práctica de unos sencillos hábitos de conducta:

Consejos para una sencilla práctica del deporte

En esta guía se dan unos consejos que ayudarán a mejorar la salud con la sola puesta en práctica de unos sencillos hábitos de conducta:

- Tomar las escaleras en lugar del ascensor en casa y en el trabajo.
- Cuando salgas con el vehículo, dejarlo lo más retirado posible del lugar de destino, alargando la caminata lo más posible, sobre todo en momentos de ocio, por ejemplo, cuando vas al cine, a comprar o a quedar con los amigos.
- Incluir en tu vida familiar prácticas como montar en bicicleta, además de buenos momentos con la familia, también aportan beneficios al organismo y van creando hábitos saludables de vida en los niños.
- Si tienes cerca del trabajo o de casa un gimnasio, apúntate a una clase de ejercicios. Encontrarás más motivación y una manera saludable de relacionarte con los demás al participar en clases de yoga, natación, pilates o cualquier otro deporte; pide consejo al instructor o guía del gimnasio sobre la actividad a practicar según la zona o zonas del cuerpo que desees tratar.
- Hacer caminatas, ya sea antes del trabajo, a la hora del almuerzo o antes de llegar a casa. Incorpora caminatas cortas de 15 minutos a la rutina cotidiana y encontrarás una manera sencilla de relajarte y escapar de la tensión laboral de cada día.
- Buscar algún pasatiempo activo y saludable para los momentos de ocio como caminar, andar, correr, practicar natación, voleibol... ayudarán a cultivar un cuerpo saludable.
- Tener una mascota en casa es la excusa perfecta para buscar motivación para salir y caminar al aire libre con él.
- Cultivar el jardín, quitar las hierbas, podar y mantener saludables los arbustos, plantas y árboles es proteger la tierra y una magnífica forma de estar activo.
- Cambia el transporte público o privado por la bicicleta para hacer compras o ir al trabajo cuando sea posible.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Si el objetivo es perder peso, se debe practicar deporte de forma constante y con tenacidad, y tener una dieta equilibrada. El ejercicio es un factor clave para mantener una vida saludable, pues fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión.



La persona que padezca alguna afección de salud, como obesidad, hipertensión, diabetes o cualquier otra, antes de iniciarse en el desarrollo de alguna actividad física o deporte, deberá consultar con su médico para que éste le indique lo que puede hacer.

Es recomendable planear una rutina de ejercicios

La práctica saludable de ejercicio supone un inicio gradual, no se debe esperar estar "en forma" de la noche a la mañana, ya que los resultados se hacen visibles a los meses de practicarlos. Es recomendable personalizar el entrenamiento planear una rutina de ejercicios de veinte a treinta minutos, por lo menos tres o cinco días a la semana. Se debe incluir estiramiento antes y después del ejercicio, lo cual ayudará a evitar lesiones. Se debe comenzar lentamente y escuchar al organismo.

Los ejercicios aeróbicos fortalecen los pulmones y el corazón y deben ser parte de la rutina para ponerse en forma. Ejemplos de estos ejercicios son, entre otros: caminar, correr, trotar, nadar, esquiar a campo traviesa, remar, saltar cuerda, bailar, los deportes de raqueta y el ciclismo. Para lograr el mayor beneficio, los ejercicios aeróbicos deben realizarse por períodos ininterrumpidos de, por lo menos, diez a doce minutos.

Por otra parte, los ejercicios de fortaleza y flexibilidad son importantes y ayudan a que la persona mantenga la capacidad de realizar las actividades diarias y mantener el equilibrio a medida que crece.

TABAQUISMO

El fumador activo o pasivo puede desencadenar enfermedades graves como la angina de pecho, la bronquitis crónica, la enfisema, el ataque cardíaco, dolores en las piernas como resultado de obstrucciones en las arterias de las extremidades inferiores, cáncer de pulmón y accidente cerebrovascular.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dos años después de dejar el cigarrillo, el riesgo de ataque cardíaco regresa al valor promedio y el riesgo de cáncer de pulmón disminuye alrededor de un tercio. Después de diez años sin fumar, el riesgo de cáncer de pulmón vuelve a ser casi normal.



ALCOHOL

El consumo de alcohol inhibe gradualmente la función cerebral y afecta en primer lugar a las emociones, los procesos de pensamiento y el juicio. Las enfermedades que tienen su origen con mayor frecuencia por la ingesta continuada de alcohol son la pancreatitis crónica y aguda, las varices esofágicas sangrantes, el cáncer de laringe, esófago, estómago y páncreas, la miocardiopatía, la cirrosis del hígado, la hepatitis, la impotencia, irregularidad menstrual, trastornos del sueño y el síndrome de Korsakoff.

ESTRÉS

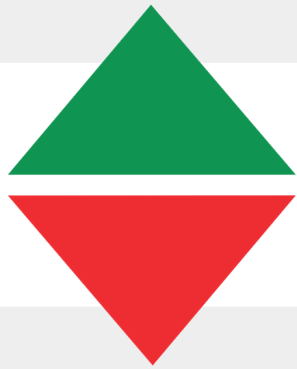
Otro factor que puede acarrear graves problemas de salud es el estrés que puede ocasionar síntomas como insomnio, dolores de cabeza, problemas estomacales y problemas con el estado de ánimo. Es importante que la persona aprenda a reconocer los factores que más probablemente le ocasionan estrés en su vida.

OBESIDAD

Un problema de salud como consecuencia de los malos hábitos alimenticios es la obesidad. Comer en exceso, una dieta poco saludable y la falta de actividad física pueden llevar a la obesidad. Los antecedentes familiares también juegan un papel destacado.

El exceso de peso es un serio problema de salud, y que aumenta el riesgo de desarrollar una variedad de graves enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

Es posible prevenir estas enfermedades si se come saludablemente y realiza regularmente actividades físicas. El control del peso desempeña una función importante para lograr y mantener una buena salud, y a la vez se mejora la calidad de vida.



Serki.es
ASCENSORES