

desafío21días



RECOMENDACIONES PARA LLEVAR
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

desafío21días

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tener una nutrición saludable implica elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: Proteínas, Hidratos de Carbono, Lípidos, Vitaminas, minerales y Agua.

En nuestro país existen las guías alimentarias para la población chilena, las cuales constituyen un instrumento que traduce el conocimiento científico a un mensaje orientador para la población a fin de promover un estilo de vida saludable a través de hábitos de Alimentación saludable .

TE INVITAMOS A REVISAR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tv y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal e intenta sacar el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día. (o 400g/día)
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos. Busca alimentos que no tengan mensajes "Alto en" y si no encuentras, prefiere los que tengan menos.
- Bebe al menos 2 litros de agua al día, aunque no sienta sed. Los días que tengas taller de actividad física incrementa 500 ml antes, durante y después de la práctica.
- Reemplaza el azúcar por endulzante sin calorías, como sucralosa o estevia.

RECOMENDACIONES PARA COMENZAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Proponte una meta que puedas alcanzar. ¿Cuántos minutos de actividad física realizarás semanalmente? Si no realizabas actividad física, incrementa de a poco los minutos. Recuerda siempre escuchar y respetar a tu cuerpo.
- Evalúa tu progreso. ¿Debo pesarme todos los días? Si una de tus metas es bajar de peso, NO DEBES pesarte todos los días. Tu peso tiene fluctuaciones por diferentes situaciones fisiológicas normales de tu organismo. Te recomendamos llevar un registro mensual.
- Visualiza lo que necesitas para comenzar, ¿comprar frutas y verduras? ¿Buscar una receta para preparar pescado?. Es importante prepararse para superar las barreras.
- Cuando sientas hambre, te invitamos a hacer una pausa para identificar si es está ligado a una emoción, que es lo que se conoce como hambre emocional. Por ejemplo, si te sientes triste y tienes muchas ganas de comer chocolate. ¡Alto!, es hambre emocional. Ahora, si acabas de levantarte y tienes hambre, sin duda es una situación normal.
- Algunos tips para reconocer el hambre emocional: aparece agudamente, ganas muy fuertes de comer un alimento específico, se relaciona a emociones negativas como miedo, enojo o tristeza.

AUTOEVALUACIÓN

SABÍAS QUE LA CIRCUNFERENCIA DE TU CINTURA PUEDE INDICAR SI TIENES RIESGO CARDIOVASCULAR?

Cuando la grasa de tu cuerpo se acumula alrededor de tu cintura (grasa abdominal), aumentan los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV), resistencia a la insulina; presión arterial elevada; colesterol LDL (malo) elevado; colesterol HDL (bueno) bajo; triglicéridos elevados, etc.

¿Cuánto mide tu cintura?

Hombres (igual o mayor a)

94 cm (Riesgo cardiovascular elevado)

102 cm (Riesgo cardiovascular muy elevado)

Mujeres (igual o mayor a)

80 cm (Riesgo cardiovascular elevado)

88 cm (Riesgo cardiovascular muy elevado)

IMC

El índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso con la estatura, es una medida confiable y válida para identificar a adultos en riesgo de mortalidad y morbilidad, debido a sobrepeso u obesidad: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$

IMC		RIESGOS (DE OTROS PROBLEMAS CLÍNICOS)
BAJO PESO	< 18,5	BAJO
NORMAL	18,5 - 24,9	PROMEDIO
SOBREPESO	25 - 29,9	LEVEMENTE AUMENTADO
OBESIDAD	≥ 30	AUMENTADO
GRADO I	30 - 34,9	
GRADO II	35 - 39,9	
GRADO III	≥ 40	

Un IMC elevado se asocia con un mayor riesgo de efectos adversos para la salud.

desafío21días

