

Recomendacións xerais de alimentación saudable (adultos de 18 a 64 anos)

15 de Marzo de 2023

Tempo estimado de lectura: 3 min 40 sg

O estilo de vida, é decir, o conxunto de costumes ou comportamentos habituais que determinan a forma na que vivimos, é un dos factores que máis inflúen na saúde.



Non debes esquecer que, unha forma de vivir saudablemente engloba todos os seguintes ámbitos:

- Alimentación equilibrada.
- Actividade física regular.
- Manter o peso dentro de límites normais.
- Evitar o consumo de alcohol, tabaco e outras drogas.
- Durmir o tempo suficiente. Reducir o estrés.
- Buscar a atención dos profesionais sanitarios e seguir os seus consellos.
- Se é o teu caso, tomar axeitadamente a medicación prescrita.
- Realizar as actividades preventivas recomendadas para cada grupo de idade, como a vacinación antigripal ou as revisións xinecolóxicas.
- Manter normas de hixiene para previr enfermidades (aseo persoal diario, lavar con frecuencia as mans, poñer a man diante ao tusir, etc).



ATENCIÓN!!

As mulleres durante o embarazo e puerperio e os adultos con discapacidades e enfermidades crónicas precisan de recomendacións nutricionais especiais

Co obxecto de mellorar a función cardiovascular, promover o benestar dixestivo, contribuir á conservación da masa ósea e favorecer ao mantemento do peso dentro dos límites normais, as recomendacións xerais son:

- Toma polo menos tres froitas ao día, unha delas rica en vitamina C (laranja, limón, mandarina, kiwi, etc). Consume, ademais, dúas racións de verduras ao día, preferiblemente en cru e mesturando vexetais de moitas cores, e unha ou dúas racións de legumes á semana.
- Acompaña as túas comidas de pan, arroz, e pasta de variedade integral. Combina legumes e cereais no mesmo prato, posto que, o valor nutritivo é moito maior.
- Consume entre tres e catro racións de peixe á semana, polo menos dúas delas azul (xarda, xurelo, sardiña, atún, salmón, etc) e prepáralo preferiblemente á prancha, ao forno, en papillote ou ao vapor.
- Usa aceite de oliva para cociñar e aliñar.
- Bebe de dous a tres litros de auga ao día para manter niveis axeitados de hidratación.
- Diminúe o consumo de sal, así como, o consumo de azucres provintes de bebidas refrescantes, lambetadas e pasteis.

Ademais, se es muller lembra que:

- O calcio, a vitamina D e os paseos o aire libre son indispensables para manter os ósos sans. Recorda que o pico de masa ósea alcánzase preto dos 20 anos, polo que é fundamental asegurar unha inxesta axeitada antes desta idade para previr nun futuro a osteoporose.
- Os alimentos ricos en calcio son todos os derivados lácteos, as améndoas, o brócoli e as espinacas. Ao longo da etapa fértil, pode haber estados de deficiencia de ferro.
- Toma carne, peixe e moluscos, alimentos ricos neste nutriente.
- Ten en conta que a vitamina C aumenta a absorción de ferro se se toma na mesma comida, polo que, toma laranxas de postre ou engade limón aos mexillóns, por exemplo.

Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida

Infancia

Adolescencia

Familia

Alimentación saudable

Actividade física

Prevención de adiccións

Benestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



XANELA ABERTA
á Familia

A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020