

Recomendaciones para una alimentación saludable

15 de Marzo de 2023

Tiempo estimado de lectura: 3 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El estilo de vida, entendido como el conjunto de costumbres y comportamientos que definen cómo vivimos, es uno de los pilares más influyentes en nuestra salud. Adoptar hábitos saludables puede marcar una gran diferencia en tu bienestar físico y emocional

¿Qué incluye un estilo de vida saludable?

Vivir saludablemente implica prestar atención a varios aspectos clave, como:

- Seguir una **alimentación equilibrada**.
- Realizar **actividad física de forma regular**.
- Mantener un **peso adecuado**.
- Evitar el consumo de **alcohol, tabaco y otras drogas**.
- Dormir las horas necesarias y gestionar el **estrés**.

- Acudir a revisiones médicas periódicas y seguir los consejos de los profesionales sanitarios.
- Tomar los medicamentos prescritos correctamente (si aplica).
- Participar en actividades preventivas como vacunaciones y revisiones de salud.
- Mantener buenas **normas de higiene**, como lavarse las manos frecuentemente o cubrirse al toser.

Recomendaciones para cuidar tu salud

Al adoptar hábitos saludables, se promueve una mejor función cardiovascular, digestiva, ósea y el control del peso corporal. Aquí tienes algunas recomendaciones prácticas:

1. Consume **tres frutas al día**, incluyendo una rica en vitamina C (como naranja, kiwi o mandarina).
2. Incluye dos raciones diarias de **verduras y hortalizas**, preferiblemente crudas como las ensaladas, y de varios colores.
3. Añade **legumbres** al menos tres veces por semana.
4. Acompaña tus platos con alimentos integrales como pan, arroz o pasta.
5. Integra **pescado** en tu dieta (3 - 4 veces por semana), alternando pescado azul y blanco, preparándolo al horno, al vapor y a la plancha.
6. Cocina y adereza tus comidas con **aceite de oliva**.
7. **Mantente hidratado** con suficiente agua a lo largo del día, adaptando la cantidad a tus necesidades y actividad física.
8. Reduce el consumo de **sal** y azúcares provenientes de refrescos, dulces o pasteles.

Consejos adicionales para mujeres:

- Asegúrate de consumir suficiente **calcio y vitamina D** para mantener los huesos fuertes, especialmente a lo largo de la infancia, adolescencia y antes de los 30 años, para prevenir la pérdida de densidad ósea y la osteoporosis. Los productos lácteos, las almendras, el brócoli y las legumbres son excelentes fuentes de calcio

- Si estás en edad fértil, asegúrate de consumir suficientes alimentos ricos en hierro y combínalos con fuentes de vitamina C para mejorar su absorción. Por ejemplo, combina lentejas o mejillones con naranja o limón

ATENCIÓN

LAS MUJERES DURANTE EL EMBARAZO
Y PUERPERIO Y LOS ADULTOS
CON DISCAPACIDADES Y
ENFERMEDADES CRÓNICAS PRECISAN
DE RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES ESPECIALES



Cuida tu cuerpo y tu mente

Adoptar un estilo de vida saludable no solo mejora tu físico, sino también tu bienestar emocional. Recuerda que pequeños cambios constantes pueden generar grandes resultados a largo plazo. Empieza hoy y conviértete en la mejor versión de ti mismo.

