Recomendacións para unha alimentación saudable

15 de Marzo de 2023

Tempo estimado de lectura: 3 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O estilo de vida, entendido como o conxunto de costumes e comportamentos que definen como vivimos, é un dos piares máis influentes na nosa saúde. Adoptar hábitos saudables pode marcar unha gran diferenza no teu benestar físico e emocional. Contámosche como facelo.

Que inclúe un estilo de vida saudable?

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

- Seguir unha **alimentación equilibrada.**
- Realizar **actividade física de forma regular.**
- Manter un **peso axeitado.**
- Evitar o consumo de **alcol, tabaco e outras drogas.**
- Durmir as horas necesarias e xestionar o **estrés.**

- Acudir a revisións médicas periódicas e seguir os consellos dos profesionais sanitarios.
- Tomar os medicamentos prescritos correctamente (se é o caso).
- Participar en actividades preventivas, como vacinacións e revisións de saúde.
- Manter boas **normas de hixiene**, como lavar as mans frecuentemente ou taparse ao tusir.

Recomendacións para coidar a túa saúde

Ao adoptar hábitos saudables, promóvese unha mellor función cardiovascular, dixestiva, ósea e o control do peso corporal. Aquí tes algunhas recomendacións prácticas:

1. Consume **tres froitas ao día**, incluíndo unha rica en vitamina C (como laranxa, kiwi ou mandarina).
2. Inclúe duas racións diarias de **verduras e hortalizas**, preferiblemente crúas como as ensaladas, e de varias cores.
3. Engade **legumes** polo menos tres veces por semana.
4. Acompaña os teus pratos con **alimentos integrais** como pan, arroz ou pasta.
5. Integra peixe na túa dieta (3-4 veces por semana), alternando peixe azul e branco. preparándoo ao forno, ao vapor ou á grelado.
6. Cociña e aliña os teus pratos con **aceite de oliva.**
7. **Mantente hidratado** con suficiente auga ao longo do día, adaptando a cantidade ás túas necesidades e actividade física.
8. Reduce o consumo de **sal** e azucres procedentes de refrescos, doces ou pasteis.

Consellos adicionais para mulleres:

- Asegúrate de consumir suficiente calcio e vitamina D para manter os ósos fortes, especialmente ao longo da infancia e adolescencia e antes dos 30 anos, para previr a

perda de densidade ósea e a osteoporose. Os produtos lácteos, as améndoas, o brócoli e os legumes son excelentes fontes de calcio.

- Se estás en idade fértil, asegúrate de consumir suficientes alimentos ricos en ferro e combínaos con fontes de vitamina C para mellorar a súa absorción. Por exemplo, combina lentellas ou mexillóns con laranxa ou limón.



Coida o teu corpo e a túa mente

Adoptar un estilo de vida saudable non só mellora o teu físico, senón tamén o teu benestar emocional. Lembra que pequenos cambios constantes poden xerar grandes resultados a longo prazo. Comeza hoxe e convértete na mellor versión de ti mesmo.

