

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria

Edición 1 Año 1

Ejemplar Gratuito



¿Sabes cómo leer una etiqueta nutricional?

PORTE PAGADO
PORTE PAYE
PERMISO Nº 524



INFORMACION NUTRICIONAL		caja
Porción	200ml	
Porciones por envase	1	
Cantidad por porción		%VRN*
Energía	400 kJ (100kcal)	5%
Grasas	0g	0%
Grasas Saturadas	0g	
Carbohidratos totales	15g	8%
Azúcares	15g	
Fibra	0g	
Sodio	44mg	2%
Proteínas	0g	0%
Calcio	200 mg	25%
Vitamina D	1µg	20%

* Valor de referencia del nutriente basado en una dieta de 2000kcal (8400) según recomendaciones de la FAO/OMS.

¿Qué es la nutrición?

Alimentación Variada

¿Qué es el sistema inmune?

Editorial

Combatiendo la obesidad y el sobre peso

COMBATIENDO LA OBESIDAD Y EL SOBRE PESO

Los hábitos de vida y la forma como nuestra sociedad se organiza han cambiado por múltiples factores y con ello lo han hecho sus hábitos de alimentación y de actividad física.

Las nuevas tecnologías, la globalización de las comunicaciones, la mejora en el nivel de educación, la incorporación de la mujer al mercado laboral, el incremento en el ingreso familiar, la dinámica de organización del núcleo familiar, la capacidad de compra de alimentos de todo tipo, la disponibilidad de diversos grupos alimentarios, la inseguridad ciudadana, los sistemas de transporte, la forma como los individuos nos trasladamos a diario, así como la disponibilidad de espacios comunitarios de esparcimiento y actividad física, han cambiado.

Dichas transformaciones en la sociedad moderna, algunas muy buenas y otras no tanto, han incidido directamente en los hábitos y estilos de vida de la población y han provocado algunos efectos colaterales como lo son el sedentarismo y los malos hábitos de alimentación. La mezcla inadecuada de estas dos variables por parte de un porcentaje de la población, ha provocado un desbalance energético y calórico, requerido para evitar el sobre peso y la obesidad y sus enfermedades relacionadas. Al mismo tiempo, la formación del individuo en materia de nutrición balanceada y la promoción de la actividad física han sido insuficientes.

La industria de alimentos y bebidas de Costa Rica ha considerado importante hacer un llamado para la ejecución de programas adecuados y eficaces que realmente incidan sobre las variables que afectan los

hábitos y estilos de vida que nuestra población, con capacidad de prevenir aquellas prácticas de vida que nos ponen en una situación de salud comprometida.

En este sentido, sin tener un señalamiento directo de responsabilidad sobre la amenaza que hoy tiene la población nacional que nutre la estadística de sobre peso y obesidad, los productores de alimentos hemos asumido una actitud proactiva y hemos decidido fortalecer la comunicación con buena parte de nuestros consumidores, orientada a promover estilos de vida saludable, que asociados con los buenos hábitos de alimentación, nos pueda ayudar a prevenir cualquier afectación a la salud.

Por tal motivo, hoy nos sentimos muy orgullosos de presentar nuestro suplemento denominado ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, mediante el cual los empresarios costarricenses de alimentos hacemos nuestra contribución: NUTRIR DE INFORMACIÓN VALIOSA A NUESTRA POBLACIÓN.

Dado lo anterior, planteamos la más cordial invitación a nuestro lector para que revise el material que estaremos presentando en la presente y futuras ediciones de este esfuerzo. Estaremos hablando de temas como: consejos sobre alimentación saludable, formas fáciles y prácticas de promover la actividad física, información valiosa sobre las características nutricionales de diversos grupos de alimentos, cómo conocer los alimentos que consumimos mediante la lectura efectiva del etiquetado nutricional?, cómo aprovechar la amplia oferta de productos con características nutricionales innovadas?, cuales son los mejores hábitos de alimentación en la población infantil?, así como

otros elementos que son parte de un enfoque integral de promoción de los estilos de vida saludable.

De esta forma, la Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria (CACIA) y un importante grupo de empresas, nutre a nuestra población con información valiosa, que esperamos pueda ser aprovechado de la mejor manera por nuestro estimable lector.



INDICE

Suplemento Estilos de Vida Saludable
Edición 1ª - Abril

Editorial

- Editorial 2

Sección: Bienestar

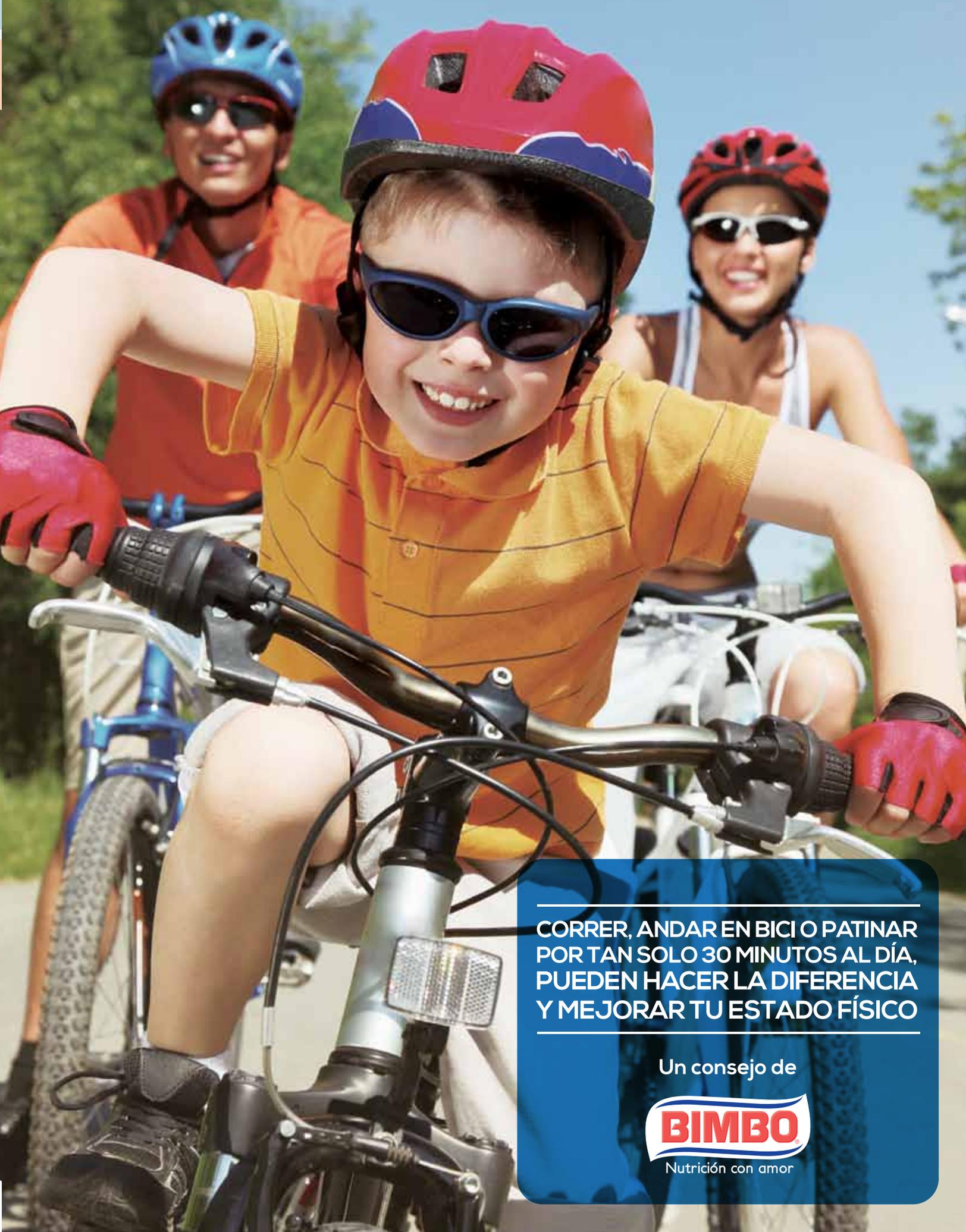
- Actividad Física
Haga actividad física todos los días . 4

Sección: Nutrición

- ¿Con qué se come la nutrición? 6
- Una alimentación variada, higiénica y natural es recomendable..... 10
- Coma arroz y frijoles, son la base de la alimentación diaria 12
- Tema de fondo: Alimente su información. Cómo Leer una etiqueta Nutricional 14

Sección: Salud

- Sistema Inmune: Cómo su cuerpo se defiende de los ataques de la Salud 22



**CORRER, ANDAR EN BICI O PATINAR
POR TAN SOLO 30 MINUTOS AL DÍA,
PUEDEN HACER LA DIFERENCIA
Y MEJORAR TU ESTADO FÍSICO**

Un consejo de



Nutrición con amor

Haga actividad física todos los días

¿POR QUÉ?

- Disminuye el riesgo a padecer de problemas del corazón.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Alivia el estrés.
- Mejora la autoestima.
- Ayuda a controlar el peso corporal.

IDEAL

Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (que lo hace respirar un poco más fuerte de lo usual pero, aún le permita hablar mientras hace ejercicio), como caminar,

bailar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras, hacer el jardín, pasear el perro, lavar el carro, entre otras.

SUGERENCIAS

- Los 30 minutos de actividad física los puede hacer fraccionados en dos tiempos de 15 minutos o 3 momentos de 10 minutos continuos.
- Juegue con los niños, mientras los cuida.
- Prefiera subir las gradas en lugar del ascensor.
- Bajese unas paradas antes de su lugar de destino.
- Evite pasar largas horas sentado o frente a una computadora.

- Levántese y estírese al menos cada dos horas.
- Prefiera recrearse activamente.
- Practique algún ejercicio físico que este a su disposición y disfrute al hacerlo.

Fuente:





Diviértete sanamente

Un consejo



Nutrición con amor.

¿Con qué se come la nutrición?

Es probable que usted sea uno de quienes constantemente reciben mensajes como “nútrase bien” o “tenga una buena nutrición”, e incluso también uno de los que se preocupan por seguirlos, pero ¿se ha preguntado alguna vez si realmente sabe qué significa nutrición y cuáles son los elementos que influyen en ella?

Empecemos por lo básico, nuestro cuerpo es como una máquina que necesita energía para poder funcionar, por lo tanto, la nutrición es el proceso que realizamos para suplirnos de esa energía, y de otros nutrientes que necesitamos para vivir.

La Organización Mundial de la Salud, nos dice que “una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental para estar saludable”.

Por ello es importante conocer qué es lo que nuestro cuerpo necesita y lo que no, así como las cantidades y las veces que debemos ingerir los alimentos. Eso sí, sin caer en dietas erróneas o dañinas.

Existen nutrientes que aportan calorías (la caloría es una unidad de medida que se utiliza para medir la energía), llamados macronutrientes, como las proteínas, las grasas y los carbohidratos, existen



otros nutrientes de gran valor en la dieta diaria, que no aportan calorías, pero que son indispensables para tener una buena salud, son los llamados micronutrientes, como las vitaminas y minerales.

Nutrirse bien. La nutricionista Dra. Ligia Chaves, explicó que la acción de comer debe producirnos placer y a la vez, suplirnos de las sustancias que necesitamos. “Debe armonizar con nuestras actividades laborales, académicas, recreacionales y de esparcimiento, siendo adecuado en la mayoría de los casos, realizar entre cinco y seis comidas diarias”, dijo, aunque destacó que es vital realizar

también meriendas cuando se practica deporte o se tienen jornadas de trabajo extensas.

Mencionó que lo común es que las comidas más variadas y energéticas correspondan a los desayunos, almuerzos y cenas. “Un buen almuerzo, debe incluir una diversidad de alimentos, de variados colores, texturas, sabores y aromas. Sin caer en ‘recetas’, podemos decir que un buen almuerzo se inicia con un plato de ensalada verde, luego, en otro plato, ubicamos alimentos que aportan variedad nutricional a la dieta, por ejemplo el arroz, alguna leguminosa (frijoles, garbanzos o lentejas), vegetales cocinados (picadillos, verduras hervidas,

¡Ponte en Acción!

Nuestro cuerpo necesita estar en movimiento, por eso busca el modo de realizar ejercicios en tu casa o bien, hacer deporte fuera de ella.

Recuerda que tu corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano.

¡Ponte en acción y dale más días de calidad a tu vida!

un consejo de: **Sigma**
alimentos



etc.), y la proteína animal, para los que no son vegetarianos, por ejemplo, res, cerdo, pescado o pollo”, afirmó.

En cuanto a las meriendas que hacemos entre estas comidas comunes, dijo que básicamente son con pocos alimentos, y que aunque se deben personalizar según gustos, lo general es incluir “frutas, yogurt, galletas, barras, panes, fresco, café o té”.

Dijo que a veces la gente se centra únicamente en las calorías, y deja de lado el balance que hay que hacer en la cantidad de los alimentos, “ambas cosas van de la mano”, aseguró. Además, la experta en nutrición para deportistas recalcó la importancia de ingerir agua, ya que esta ayuda, por ejemplo, a la reparación de lesiones, el mantenimiento de la temperatura del cuerpo,

una buena piel y a tener una sensación de vitalidad.

Es importante que haya variedad a la hora de preparar platos de frutas y ensaladas, como guía, se puede observar la diversidad

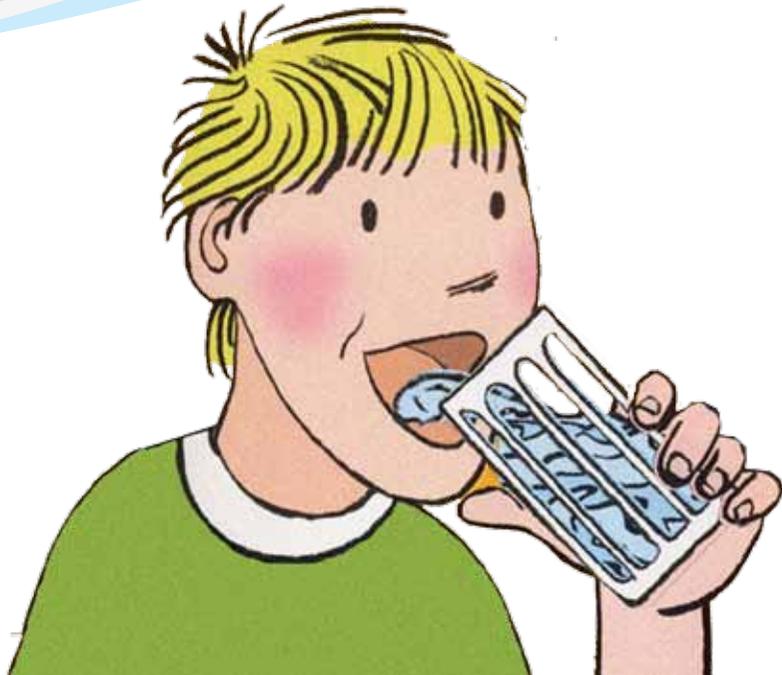
de colores, que en cierta forma, nos indica la calidad nutricional del plato, “entre más colores, mayor variedad en el aporte de nutrientes”, agregó.

Si bien, el mundo acelerado en el que vivimos afecta nuestras formas de comer, Chaves recomienda compartir las tareas de compra y preparación de las comidas entre todo el grupo familiar, y permitirse disfrutar el acto de comer, no hacerlo a la carrera, o con cargas de estrés.

“Comer es una garantía de calidad de vida y de autocuidado”, afirmó la especialista, pero eso no lo es todo, el ser humano es integral, así que debemos practicar ejercicios, disfrutar los ratos con la familia y seres queridos, y en general, tener un estilo de vida saludable.

Fuente: Dra. Ligia Chaves, Nutrición Humana, Universidad de Costa Rica

Estudios en Psicología Grupal, Universidad para la Cooperación Internacional Salud integral y movimiento humano, Universidad Nacional





Prepárese para tener un buen día

Dele la importancia necesaria al desayuno, ya que eso ayudará a que usted y en especial los niños y niñas tengan la energía necesaria para un adecuado desarrollo físico e intelectual.

Un consejo de:  **LAICA**
LIGA AGRÍCOLA INDUSTRIAL DE LA CAÑA DE AZÚCAR

Una alimentación variada, higiénica y natural es recomendable

Una alimentación variada aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento. El círculo de la Alimentación balanceada nos ayuda a seleccionar los alimentos para tener una alimentación equilibrada. Los alimentos se agrupan según su contenido de sustancias nutritivas.

Con base en los nutrientes contenidos en los alimentos y en las necesidades nutricionales del organismo, los alimentos deben consumirse en distintas proporciones como se muestra en el círculo de la alimentación balanceada.

El grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas es el que se debe consumir en mayor proporción, seguido del grupo de frutas y vegetales. En mayor proporción se deben consumir el grupo de productos de origen animal y el grupo de grasas y azúcares debe ser consumido en cantidades muy pequeñas.

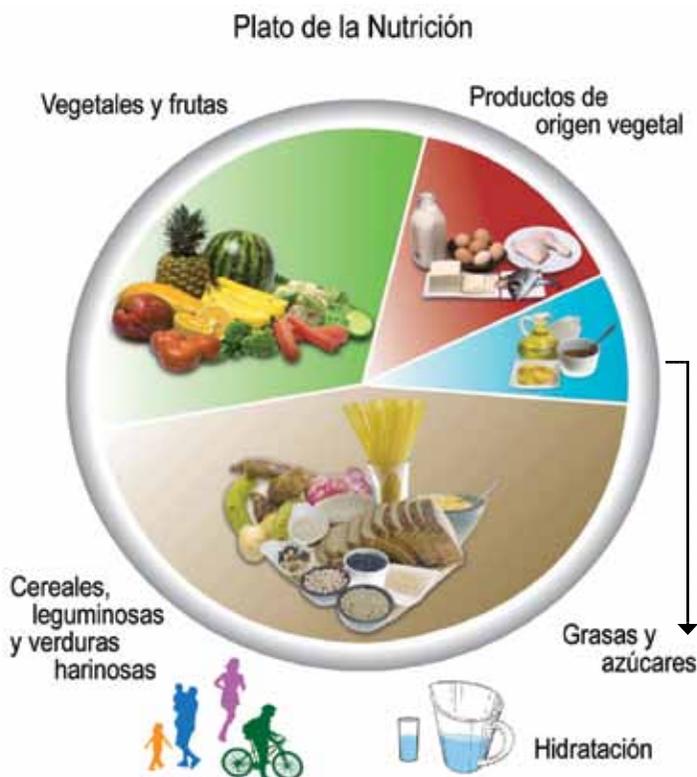
Para obtener una alimentación balanceada se debe seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos representados en el círculo en cada tiempo de comida. Lo

importante es la variedad y la proporción.

Para funcionar bien, con toda la vitalidad posible, el cuerpo humano necesita consumir una variedad de alimentos en cantidad adecuada, con el fin de obtener todas las sustancias necesarias. Cuando el cuerpo está funcionando en su óptima capacidad, se tiene más energía y también más resistencia para combatir infecciones y enfermedades.

Esto se puede lograr con una alimentación saludable, con ejercicio adecuado, sin consumir drogas como el cigarrillo y sin abusar del alcohol y los medicamentos.

Fuente:



CAMBIAR UNA TARDE
DE TV POR UNA
**AL AIRE
LIBRE,**
ESO ES BIENESTAR.



UN CONSEJO DE

**CINTA
AZUL**®

Bienestar

Coma arroz y frijoles, son la base de la alimentación diaria

La base de alimentación diaria debe estar constituida por cereales, leguminosas y verduras harinosas.

El arroz es un cereal al igual que las pastas, los panes, las tortillas y otros como la avena y la cebada.

Los frijoles pertenecen al grupo de las leguminosas, al igual que las lentejas, garbanzos y cubaces entre otros.

Entre las verduras harinosas se encuentran la yuca, la papa, el camote, los plátanos y el pejibaye.



PORQUE?

Este grupo de alimentos proporciona carbohidratos que dan energía para hacer funcionar el cuerpo y proteínas, para construir y reparar tejidos.

Es importante comer leguminosas y cereales lo menos refinados posibles (cereales integrales) que proporcionan más fibra, vitaminas del complejo B y minerales como hierro potasio y zinc

Fuente:





**DISFRUTÁ DE UN
ESTILO DE VIDA
ACTIVO Y
SALUDABLE
EN FAMILIA**

EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar una actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.



Coca-Cola® Costa Rica



¿Cómo leer una etiqueta Nutricional?



Encabezado

Le indica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por paquete o envase. La información nutricional contenida aplica para una porción. Si el envase o paquete contiene 2 porciones y te lo consumes todo, te comerás el doble de las cantidades indicadas en la etiqueta para una porción.

Cantidad por porción



Este título te dice que a continuación, se indica la cantidad que te comerías de cada nutriente, en una porción del alimento. En algunas etiquetas se destaca por aparte, la energía total y la energía proveniente de la grasa, la cual es expresada en kilojulios y opcionalmente en calorías o kilocalorías.

Porcentaje del valor diario recomendado

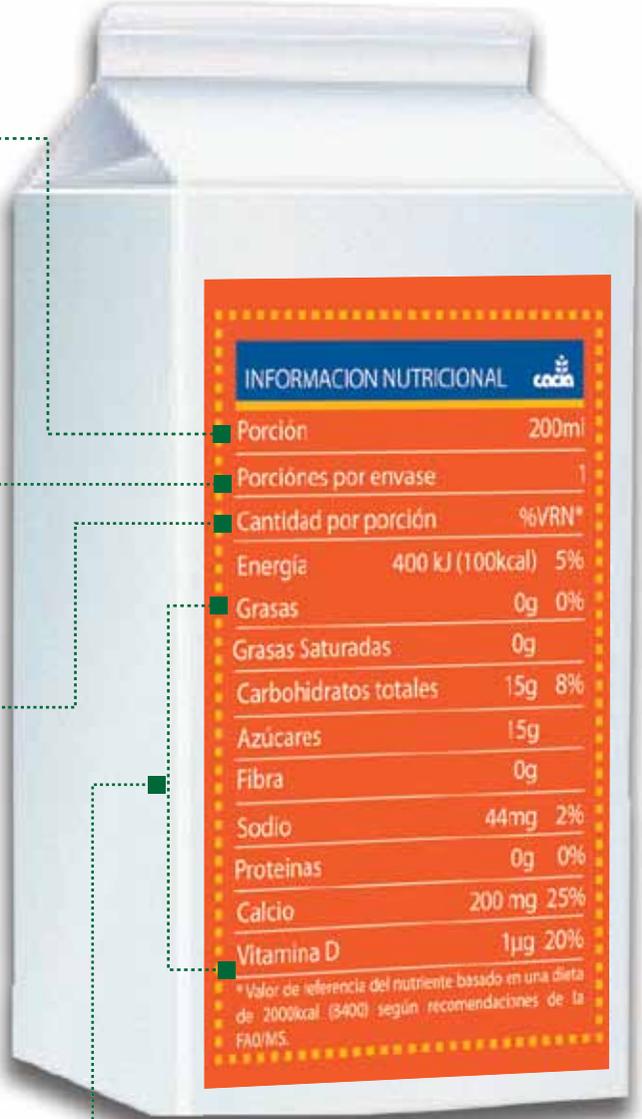


El Valor Diario Recomendado (VDR) de un nutriente está establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una lista de nutrientes, entre ellos las proteínas. Hay otros nutrientes como las grasas, grasas saturadas, los azúcares, y el sodio, para los cuales aun la OMS no ha establecido un valor, pero algunos países si lo han hecho y en algunos productos se utiliza de referencia para que puedas saber cuánto consumes de ese nutriente en un alimentos determinado, con respecto a lo que deberías consumir en un día.

Cuerpo de la etiqueta



El Reglamento Centroamericano de Etiquetado Nutricional establece como lista mínima de nutrientes a declarar: energía, grasa, grasa saturada, carbohidratos, sodio y proteína. En el cuerpo de esta etiqueta puedes encontrar además de los nutrientes anteriores otros, como azúcares, la fibra, vitaminas y otros minerales. Recuerda que las cantidades son las correspondientes a una porción! No olvides que al día como máximo debes consumir 2000 calorías, según la recomendación de la FAO/OMS para un adulto.



INFORMACION NUTRICIONAL 		
Porción	200ml	
Porciones por envase	1	
Cantidad por porción		%VRN*
Energía	400 kJ (100kcal)	5%
Grasas	0g	0%
Grasas Saturadas	0g	
Carbohidratos totales	15g	8%
Azúcares	15g	
Fibra	0g	
Sodio	44mg	2%
Proteínas	0g	0%
Calcio	200 mg	25%
Vitamina D	1µg	20%

* Valor de referencia del nutriente basado en una dieta de 2000kcal (8400) según recomendaciones de la FAO/OMS.

¿Conoces las partes de una etiqueta nutricional?



Tu corazón
late
por el
deporte



Hacer deporte te da un corazón más grande para impulsar mayor cantidad de sangre en cada latido, haciéndolo más potente y eficiente.

PIPASA[®]

El Pollo de los Ticos...

¿Qué es la energía?

¡La energía te permite vivir y crecer!

Le permite a los seres humanos vivir, crecer y reproducirse. Además, es tomada desde los alimentos ingeridos, sean estos de origen vegetal o animal. En promedio ocupamos 2000 kilocalorías por día.



¿Qué son las grasas y las grasas saturadas?

Las grasas en general son esenciales porque el organismo las necesita para transportar vitaminas, dar estructura a células y tejidos, producir hormonas y almacenar energía. Se obtienen de los alimentos como las semillas de girasol, maíz, germen de trigo, semillas de uva, cacahuete, aceite de soja y de oliva, pescado.

¿Por qué no se debe consumir demasiadas grasas? Un consumo elevado de grasas saturadas, junto con el colesterol procedente de los alimentos puede ocasionar graves problemas cardiovasculares al obstruir las arterias. Se recomienda no sobrepasarse del 7% del total de energía.



Hablemos de proteínas

Por su función en la reparación y construcción de tejidos, se debe consumir una cantidad de proteínas que oscilen entre el 15 al 20% de la distribución de la energía total por día, esto representa aproximadamente 50-75 g. Los niños con una alimentación pobre en proteína animal, requieren una variedad de alimentos de origen vegetal, y no solo un alimento básico.



¿Qué son los azúcares?

Los azúcares existen en la naturaleza, por ejemplo los encontramos en las frutas, los vegetales, la miel de abeja y la leche. Los azúcares sirven para dar energía a tu cuerpo, pero no se deben consumir en exceso.



¿Qué son los Carbohidratos?

Los carbohidratos son la fuente más abundante y económica de energía que obtenemos de lo que comemos. Sobre todo, están en forma de almidones y azúcares. Recuerde comer alimentos de origen animal como la leche y sus derivados, vegetales, legumbres, cereales, harinas, verduras y frutas.



¿Qué es el sodio?

El sodio es un nutriente esencial en nuestra dieta; sin embargo, debe estar presente en pequeñas cantidades. El sodio se pierde por el sudor, por lo cual es importante suplir las pérdidas derivadas de jugar, correr o hacer ejercicio.

¿Por qué no se debe consumir sodio en exceso?

El principal efecto adverso de consumir mucha sal es el aumento de la presión arterial y las enfermedades relacionadas. Es imperativo tener presente ingerir menos de 2000 miligramos por día (que equivalen a 5 gramos de sal, los cuales los encontramos en una cucharadita).

¿Por qué son importantes las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas y los minerales se consiguen de todos los grupos de alimentos, pero principalmente de las frutas y los vegetales. Nos ayudan a regular el metabolismo y son esenciales para el crecimiento y desarrollo normal de nuestro cuerpo, además fortalecen el sistema inmune.

¿Qué es la fibra?

La fibra es otro tipo de carbohidrato que presenta infinidad de beneficios en el organismo, por ejemplo, ayuda a la regulación del colesterol, previene el cáncer de colon, combate el estreñimiento y aumenta la sensación de saciedad, esto puede servirnos de ayuda en las dietas de control de peso.



**“Promoviendo la actividad física
y los hábitos de alimentación balanceada
ayudaremos a nuestros niños y niñas
a mantener un peso corporal adecuado
y su desarrollo como adultos saludables”**



Un consejo de:



¿Libre, bajo, light?



El siguiente cuadro, le ayuda a saber que significa LIBRE, BAJO APORTE Y REDUCIDO.

Por ejemplo, si usted adquiere algún producto que indica en su

descriptor "LIBRE DE CALORIAS", este debe cumplir con el límite máximo indicado, en este caso el equivalente a 5 cal, de igual manera si el producto indica LIBRE O BAJO, O REDUCIDO

EN: GRASA, GRASA SATURADA, SODIO ETC. Si no cumple con este parámetro, no es LIBRE O EXCENTO DE.

Descripción Nutricional	Límite Máximo por Porción					
	Calorías	Grasa	Grasa Saturada	Colesterol	Sodio	Azúcar/ Azúcares
Libre No contiene, excento, sin, cero, 0, 0%, no tiene.	5 cal	0,5 g	0,5 g	2 mg	5 mg	0,5 g
Bajo Aporte Bajo, en bajo contenido, bajo, pcco.	40 cal	3 g	1 g	20 mg	140 mg	No autorizado
Reducido Liviano, menos, menor	25% menos del nutriente que un alimento normal					

Fuente: RTCA de Etiquetado Nutricional

Cuando algún producto indica FUENTE DE, ó ENRIQUECIDO ó FORTIFICADO, en su etiqueta, debe cumplir con los parámetros que se explican en el cuadro adjunto. Por ejemplo, si un

producto dice Alto en Proteína, éste al menos debe contener 10 gramos de proteína por porción, Y así sucesivamente con los otros descriptores.

Existen otras declaraciones nutricionales por ejemplo cuando un alimento indica que posee nutrientes o minerales que pueden beneficiar tu salud, como el calcio que

“La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebe puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de la vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.

Este hábito nutricional en los bebés les protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades más avanzadas.

Un mensaje de:

40 
CACIA
ANIVERSARIO



Nutrición

Alimente su información

ayuda a fortalecer tus dientes y tus huesos. Si encuentras declaraciones como estas, también vas a encontrar en el empaque del producto la tabla de información nutricional donde se indica el contenido de calcio, o del nutriente específico.

En otros países y también en Costa Rica, podemos encontrar algunos productos que presentan el contenido de nutrientes por porción de

la siguiente manera cada pila presenta calorías y nutrientes: azúcares totales, grasas, grasas saturadas y sodio. Esta forma de presentar la información se conoce con las siglas GDA's (Guías Diarias de Alimentación).

Las necesidades nutricionales varían según la edad, peso, altura, género y nivel de actividad física, por lo que se incluye el porcentaje del Valor Diario de Referencia.

Valores de recomendación diaria para una persona promedio:

Energía: 2000 Calorías

Azúcares: 90 gramos

Grasas: 65 gramos

Grasas saturadas: 20 gramos

Sodio: 2,4 gramos

IMPORTANTE:

Cuando lea la etiqueta de un alimento fíjese en:

- el tamaño de la porción de consumo habitual
- aporte de energía y nutrientes

Descriptor Nutricional	Límite Máximo por Porción		
	Proteína	Vitaminas y Minerales	Fibra
Fuente, adicionado, enriquecido, fortificado	5 g	10% del Valor Diario Recomendado	1,5 g
Alto, buena fuente, rico en, excelente fuente	10 g	2 veces el valor de fuente	3 g

Fuente: RTCA de Etiquetado Nutricional



Cada porción contiene:



de la Recomendación Diaria para un adulto

Comer en familia



Compartir la mesa en familia contribuye a criar hijos más sanos, más felices y más seguros de sí mismos, tienen mejores modales y habilidades.

Sistema Inmune: Como su cuerpo se defiende de los ataques de la Salud

¿Sabía usted que su cuerpo posee un ejército de diminutos soldados invisibles que lo protege de constantes ataques dañinos a su salud? Este ejército se llama sistema inmunológico.

La Dra. Alexandra Rucavado explicó que este sistema "tiene varias funciones, la más conocida es la de defender el organismo contra agentes infecciosos y otros agentes extraños que puedan causar daño (por ejemplo, las toxinas)".

Cuando un agente dañino entra a nuestro organismo, se activan dos tipos de defensa: el primero es una forma simple, en donde los soldados (que en realidad se llaman células

inmunológicas) se "comen" a los agentes infecciosos para eliminarlos, la segunda forma es una respuesta más elaborada que crea una especie de "super soldados" especialmente diseñados para actuar contra ese mismo agente invasor cada vez que vuelva a ingresar a nuestro cuerpo.

Es por ello que es importante mantener funcionando adecuadamente este sistema, en especial, según explicó Rucavado, porque "es capaz de reconocer y eliminar células cancerosas", y si no está al ciento por ciento "la posibilidad de que las células cancerosas pasen desapercibidas al sistema inmune y sobrevivan, es mayor".



Entonces, al igual que una fortaleza de guerra, bríndele las armas necesarias a su ejército para que lo defienda con paso firme y fuerte. Algunas recomendaciones para ello son:

- Nútrase adecuadamente, el consumo excesivo de alimentos y la obesidad provocan alteraciones en la respuesta inmunológica de nuestro cuerpo.
- Reduzca los altos niveles de estrés. Tómese su tiempo para relajarse, hacer actividades que le gusten y le motiven.
- Realice ejercicio moderado, mejor si es al aire libre, eso sí, no lo haga en exceso, pues puede ocasionar que el sistema de "defensas" de nuestro cuerpo se vuelva deficiente.
- Tenga cuidado con el uso de medicamentos que contengan sustancias llamadas corticosteroides, como la Cortisona y Dexametasona, ya que le debilita sus defensas. Lea las etiquetas de los medicamentos.
- Coma alimentos ricos en zinc, selenio y cobre, así como de las vitaminas del complejo B y la vitamina A, presentes en alimentos tales como: el arroz integral, mariscos (especialmente el camarón), legumbres y verduras, zanahorias, espinacas, hígado, frutas (el melón tiene mucha vitamina A), cereales, lácteos, atún, la yema del huevo, entre otros.
- Hidrátase, recuerde que necesita tomar mínimo dos litros de agua al día. El agua tiene un papel importante en la composición de las células.
- Duerma bien, al menos ocho horas diarias, y procure relajarse antes de acostarse y mantener una temperatura agradable en su habitación.
- Tenga una dieta rica en yogures y alimentos altos en fibra que le ayuden a su intestino, ya que este tiene una relación directa con su sistema de defensas.
- Valore la posibilidad de comprar y consumir suplementos de vitaminas, ya que es una opción recomendable, especialmente en personas con altos niveles de estrés, fumadores, atletas o bebedores de alcohol.

Imáginese la lucha que quizá en estos momentos esté llevando su ejército para librarlo de una enfermedad, así que tome nota

y prepárese para atacar a esos enemigos y ganar esta y las demás batallas que le esperan.

Fuente: Dra. Alexandra Rucavado es docente en la sección de Inmunología de la Facultad de Microbiología de la Universidad de Costa Rica e investigadora en el Instituto Clodomiro Picado

Los deportes en grupo favorecen la autoestima

Practicar football o la gimnasia rítmica son sólo dos ejemplos de deportes en los que se relacionan con sus iguales de una manera sana.



Un consejo de

Para un Estilo de Vida Saludable...



**...alimentación balanceada
y actividad física son la clave.**

www.cacia.org/estilos/