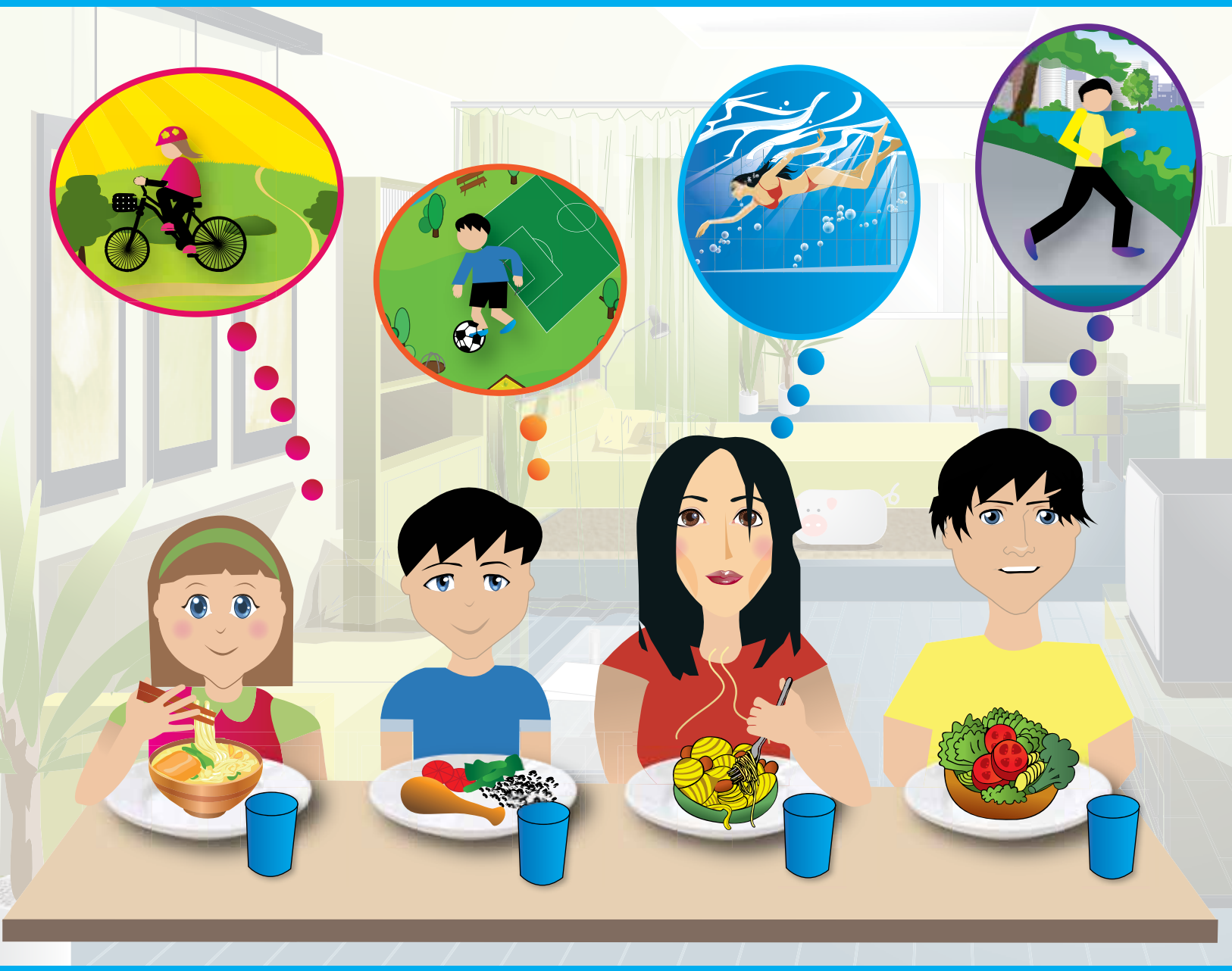
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición 3º Año 1 Ejemplar Gratuito



La ecuación correcta entre actividad física y calorías

Tema de fondo. Pág. 14

CACIA Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria

Editorial

Necesitamos ejercitarnos, no basta con comer adecuadamente

Según datos del Plan Nacional de Actividad Física (2011-2021), más del 72% de la población entre 13 y 15 años es físicamente inactiva; el 43% de la población adolescente no utiliza medios de transporte activos;el 44% de los jóvenes pasan más de 3 horas sentados, fuera del horario colegial y el 40% de los niños son sedentarios (INCINESA, 2003).

Por su parte, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) indica que el nivel de sedentarismo en la población costarricense alcanza una cifra superior al 50%, condición que se relaciona con al menos el 50% de las muertes que ocurren cada año en el país.

Si a este hecho le sumamos otros relacionados con hábitos como el fumado, irrespetar los tiempos de comida, no desayunar adecuadamente con los grupos alimentarios respectivos, tener una alimentación pobre o con excesos y llevar un ritmo de vida sin el adecuado descanso ni las horas de sueño que el cuerpo requiere, nos encontramos con un patrón insostenible y totalmente perjudicial, que deteriora la salud de la población, explicándose así los indicadores nacionales de obesidad y sobre peso

Si bien, la actualidad inserta una aceleración en todo el quehacer diario, eso no debe impedir trabajar en pro de la salud propia, dedicarle tiempo, dinero y sobre todo esfuerzo.Como se manifestó anteriormente en las ediciones pasadas de este suplemento ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, lo primero es conocer todos los alimentos y consumirlos en cantidades y momentos adecuados y sin exceso. Lo segundo es comprender que esto no es suficiente, que nuestro cuerpo necesita actividad física.

Por esta razón, en esta tercera edición del suplemento, nos enfocamos en la relación que hay entre la alimentación y el ejercicio, la importancia de contar con un equilibrio entre ambos temas, y principalmente en los beneficios que nos da el movimiento programado, los cuales influyen positivamente en nuestra mente y salud.

En ese sentido, explicamos cómo los alimentos nos proporcionan energía, cómo esa energía puede acumularse, y cómo podemos gastarla a través del ejercicio; y damos consejos para eliminar el sedentarismo de nuestra rutina.

Con una enorme satisfacción les presentamos esta tercera edición de ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, que refuerza nuestro objetivo de brindar información nutrida, sustanciosa, útil y gratuita para que la población pueda tomar decisiones cada vez más acertadas. ¡Buen provecho!

Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria

ÍNDICE
Suplemento Estilos de Vida Saludable
Edición 2º – Junio

Editorial
- Editorial 2

Sección: Bienestar
- Equilibrio entre alimentación y el ejercicio físico 4

Sección: Psicología
- Ayude a sus hijos a vencer presión social..... 6

Sección: Nutrición
- Respetar los tiempos de comida: un hábito saludable 10
- La ecuación correcta entre actividad física y calorías 14

Sección: Salud
- Diabetes, conózcala y contrólela 20

Puede bajar y compartir este suplemento en http://cacia.org/suplemento-digital/

"Haz ejercicio y aliméntate sanamente, la clave para una vida sana"

Un consejo de

SANISSIMO 100%

Equilibrio entre alimentación y el ejercicio físico

¿Sabía usted que para estar saludable no basta solamente con alimentarse con los nutrientes que requiere el cuerpo? El especialista Juan Carlos Gutiérrez, profesor en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional, explicó que el cuerpo necesita ejercitar músculos, liberar energía que ingerimos de más, y que el ejercicio brinda beneficios a nivel físico y mental que no obtenemos al comer adecuadamente.

Todos obtenemos energía de los alimentos; sin embargo, si se consume más de lo que se necesita, esa energía sobrante es acumulada por el cuerpo, y si continuamos acumulando a través del tiempo, posiblemente padeceremos de sobrepeso y obesidad, que no solo ponen en riesgo nuestra salud sino que desmejoran la calidad de vida.

El ejercicio físico es necesario para quitar esa energía de más y para fortalecer músculos, como el corazón, además de que el hacerlo brinda beneficios como en la producción de endorfinas que están relacionadas con el bienestar, y mejora funciones cognitivas, la autoestima, las habilidades sociales, entre muchos otros.

Prácticamente todos hacen algún tipo de actividad física, pero no todos hacen ejercicio físico. La actividad física se define como cualquier movimiento que se ejecute, y se caracteriza por no tener una programación previa, a diferencia del ejercicio físico, en el que se hace un movimiento de forma calculada y estructurada, como cuando se camina bajo una rutina diaria que tiene un tiempo y distancia establecidos.

Según Gutiérrez, para que realmente haya un aporte a la salud, es importante que la actividad o ejercicio que se haga sea de forma constante. Jugar un partido de fútbol una vez a la semana o cada quince días no está mal, dado que ayuda a liberar estrés y da disfrute y relajación; sin embargo, explicó que esto no equivale a hacer ejercicio y no significa que se tenga necesariamente una buena condición física.

"El problema acá es que dependiendo del ejercicio que se haga, usted propicia que el cuerpo se adapte a un estímulo, pero esa adaptación va a durar un tiempo específico, y si no le da ese mismo estímulo constantemente lo que va a pasar es que esa adaptación se va a perder, y por decirlo así, se va a quedar exactamente igual, sin mejoría en la capacidad física y a nivel muscular", expresó el especialista, quien también recalcó que como no hay entrenamiento ni una preparación, se corre más riesgo de padecer lesiones.

Advirtió que a veces es posible que una persona algo "gordita" que hace ejercicio con regularidad esté mejor físicamente y a nivel muscular y del corazón, que alguien que está delgado y que no hace nada de ejercicio.

Tanto adultos como adolescentes y niños pueden y deben hacer ejercicio diariamente, eso sí, la cantidad que se haga y el tipo deben ser establecidos según la capacidad de la persona, idealmente con el apoyo de un profesional, porque igualmente es dañino el exceso de ejercicio como la ausencia completa de este. Ir dos o tres veces al día al gimnasio, por ejemplo, es un exceso, dado que no se le da tiempo al cuerpo de recuperarse con el descanso necesario.

Gutiérrez recalcó que si bien es cierto con el ejercicio físico hay aumento en la capacidad metabólica del cuerpo y se requiere más energía para mantener la masa muscular, eso ocurre de forma paulatina, por lo cual es importante el papel de un nutricionista que guíe, porque puede ser que se ingiera mucho más de lo extra que pide el organismo, o al contrario, que se tenga una carencia de energía por no alimentarse adecuadamente, "acá lo que pasa es que el cuerpo busca esa energía que hace falta en el resto del cuerpo, y por ejemplo la saca de los músculos", añadió.

Por último, es importante, que al hacer el ejercicio físico, se preste atención al líquido del cuerpo, es decir, recomendó que es necesario hidratarse antes, durante y después del ejercicio, si no es así, puede afectarse la temperatura y el nivel metabólico del cuerpo.

Comparte conocimiento
en todo momento
Un consejo de
BIMBO
Nutrición con amor.

Ayude a sus hijos a vencer la presión social

Sixto Porras
Director Regional
Enfoque a la Familia
www.enfoquealafamilia.com

A través de todas las épocas, y da la impresión de que más en esta, el valor humano pareciera estar reservado para quienes reúnen ciertas características, y no por lo que se es. Dado que todas las personas, principalmente las jóvenes, tienen en alta estima ser parte de un grupo, debido a que somos seres gregarios, que anhelamos encajar en algún lado, la aceptación ha quedado entonces para las personas con dichas características, es decir: consideradas hermosas, muy inteligentes, atletas destacados o quienes tienen muchas posesiones materiales.

La presión para encajar es muy fuerte y a esto se une la presión mediática de la música, los programas de televisión, las películas, las revistas, las redes sociales, entre otros. Si padres y madres no trabajamos en fortalecer a nuestros hijos e hijas, el resultado de esto será únicamente sentimientos de inferioridad e inadecuación. El reto es: saberse una persona valiosa por lo que se es, y no por lo que se tiene o por la apariencia.

El sentimiento de inferioridad se ve alimentado cuando a los quince años los padres obsequian implantes de senos y empujan a hijas e hijos a competir en función "del empaque". Lo más destructivo es que nuestros jóvenes alimentan esta actitud con una autocrítica que lastima su amor propio, lo cual hace que se estén justificando ante los demás y pidiendo "perdón" todo el tiempo. Mientras la persona no deje de hablar de lo que no tiene, de su apariencia o de lo que le gustaría lucir, los demás se están formando una impresión de ella a partir de lo que dice. Este tipo de autocrítica no debe convertirse en una costumbre.

El asunto de la belleza, la fealdad, la inteligencia o la falta de ella es un traspié inevitable, pero del que se puede salir bien librado con las herramientas apropiadas.

Tanto hijos como padres deben saber que cada ser humano es irrepetible, y que cada quien tiene ciertas habilidades que, quizá, otros no tengan. Para lo cual lo ideal sería descubrir cuáles son y desarrollarlas a plenitud. Bien decía Albert Einstein: "Todos somos muy ignorantes, lo que ocurre es que no todos ignoramos las mismas cosas". El otro punto es el del cuidado personal: nadie puede sentirse bien consigo mismo si no se cuida a sí mismo. Enseñemos a nuestros hijos a hacerlo: una buena alimentación y ejercicio diario benefician nuestro físico y mejoran nuestra forma de percibirnos a nosotros mismos. En conjunto, dan energía y capacidad de trabajo; restauran funciones nerviosas; ayudan a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión; mejoran el tono muscular; queman calorías y colaboran a mantener el peso ideal; y mejoran el sueño.

La competencia empieza por los padres, por lo que si somos inseguros y con sentimientos de inferioridad somos los principales

Elige para tu familia
una **alimentación**
nutritiva y balanceada
que proteja su salud

Un consejo de:

impulsores de hijos muy temerosos que evitan intentar algo porque de antemano piensan que no lo van a lograr. Y aunque parezca lo contario, también lo son de aquellos que tratan de ganar a toda costa y ser los mejores sin importar ni medir consecuencias, propias o de terceros. E incluso, aún los progenitores con las mejores intenciones buscan que su hijo alimente su ego y orgullo personal. Craso error.

También es errado pensar que no es suficiente con que nuestros hijos sean niños promedio y creer que deben triunfar, sobresalir, ser los primeros en su edad, lograr las mejores destrezas, alcanzar las mejores calificaciones, tener la mejor apariencia y asombrar a todos con sus logros. Además, deben ser los mejores vestidos y los más educados. Mientras esto pase, en el secreto del silencio, los niños van alimentando sus complejos a partir del criterio que los demás les imponen.

Algunas herramientas

- Hagamos que brillen: no hay nada de malo en no ser bueno en algo en particular, pero nos es más fácil aceptarlo cuando sabemos muy bien en qué sí somos buenos.
- Hagamos que se superen: enseñarles que la ruta a la superación personal es la competencia que tienen con sí mismos.
- Hagamos que sean generosos: mostrar bondad y dignidad hacia las otras personas, enseñar a nuestros hijos a identificarse con las necesidades de los demás, a ser compasivos con el que sufre y con el que se siente rechazado.

Nuestros hijos saben cuando no nos sentimos orgullosos de ellos: cuando contestamos por ellos, cuando los excusamos ante los demás, cuando hablamos con orgullo de uno y no de otro. Todos sentimos cuando no se sienten orgullos de nosotros, y esto lastima nuestro amor propio.

Luego de un extraordinario partido de fútbol, un periodista entrevistó al entrenador del equipo porque su hijo había sido la estrella y le pidió que hablara del orgullo que él debía sentir por los logros de su hijo. "Sí", respondió el padre, "estoy contento del desempeño que él ha tenido. Mi hijo hace un trabajo estupendo y estoy orgulloso de él. Pero estaría igualmente orgulloso de él si no hubiera jugado nunca".
Lo que el entrenador estaba diciendo era que él amaba, apreciaba y reconocía el talento de su hijo, pero que su valor como ser humano no dependía de su capacidad para jugar fútbol.

Nuestros niños deben estar preparados cuando enfrenten la presión, deben saber quiénes son y cuánto valen como seres humanos; por eso, debemos ayudarles a que se concentren en la aceptación y desarrollo de sus puntos fuertes y animarles a que siempre hablen bien de ellos mismos. Mostrarles el

efecto negativo que tiene la autocrítica y la descalificación, así como el camino para que sean capaces de descubrir lo bueno en ellos mismos y en las demás personas.

Debemos ayudarles a aprovechar al máximo su potencial, a animarles a dar siempre su mejor esfuerzo, pero no enseñarles a competir contra los demás, ya que el camino de la superación no es "contra otro", es el impulso de nosotros mismos, del aprovechamiento honesto de la oportunidad y, sobre todo, de la compasión hacia cualquier ser humano.

Nuestros hijos e hijas no valen por su apariencia o por sus logros, sino por su valor personal y ¡porque son nuestros hijos!

La actividad física es uno de los mejores favores que se puede hacer

No solo sirve para lucir mejor, sino que su cuerpo se lo agradecerá por todo el bien que le puede hacer. Para esto no olvide combinarlo con una adecuada alimentación que le ayudará a estar lleno de energía.

Un consejo de:

LAICA

LIGA AGRÍCOLA INDUSTRIAL DE LA CAÑA DE AZÚCAR

Dr. Mario Carballo
Nutricionista
y Entrenador Personal
mario@vidaoptima.com

Respetar los tiempos de comida: un hábito saludable

¿Alguna vez se ha preguntado por qué son tan importantes los tiempos de comida, en qué le benefician y su relación con la salud? ¿Qué pasa si no se come a las horas exactas o no se hacen del todo un desayuno, un almuerzo, una cena o las meriendas?

Estas son tan solo algunas preguntas que se deben responder de manera sencilla y práctica para ir adoptando hábitos saludables que logren un impacto positivo en la salud integral (cuerpo, mente y espíritu), para disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y aumentar la cantidad y calidad de vida.

La alimentación es un medio para alcanzar la salud, y nuestro cuerpo una planta procesadora que recibe y distribuye esos nutrientes para preservar la vida. Hay que prestar atención tanto en la selección de alimentos como en la cantidad consumida, y la forma con la que se preparan, como por ejemplo la hora, el lugar, la preparación del alimento, las emociones (feliz, triste, enojado, tranquilo, estresado, entre otros); todos ellos son factores modificables de tipo ambiental, y no así otros como la edad, el género, o la misma herencia genética recibida por nuestros padres la cual no se modifica.

El alimento es el combustible del ser humano, y por tanto debe renovarse constantemente. Realizar de cinco a seis tiempos de comida aumenta el metabolismo y hace más eficiente las funciones de nuestro cuerpo en todo sentido, además se controla mejor el apetito y se mantiene más fácilmente un peso saludable. Cuando se come a deshoras o no se come del todo, la selección de alimentos y la cantidad total se ve afectada, es decir, la tendencia sería comer lo que sea y en la porción que sea para quitar esa molesta sensación de hambre, y favorecer el gusto y la preferencia individual por encima del consumo balanceado de nutrientes en cantidades adecuadas, donde la moderación y el dominio propio son la clave.

La expresión "desayune como rey, almuerce como príncipe y cene como mendigo", es una buena base para la mayoría de las personas sanas que realizan actividades físicas promedio, pero no una regla matemática para todos.

El desayuno es la comida más estratégica del día, define si se empieza bien o no. El cuerpo viene de un ayuno prolongado que debe romperse con la primera comida, desde un gallo pinto con huevo, o cereales integrales con avena con leche, tostadas en pan integral o tortillas con queso blanco, u otras más que se acompañen siempre con frutas, ayudan a mantener peso corporal adecuado, un aporte de nutrientes como vitaminas y

CAMBIAR UNA TARDE
DE TV POR UNA
AL AIRE
LIBRE,
ESO ES BIENESTAR.
CINTA AZUL
Bienestar

minerales oportuno, y energía desde la mañana.

El almuerzo es el tiempo de comida más importante porque marca la mitad del día, y eso significa que el cuerpo está preparado para recibir nutrientes y energía, recuperar el gasto ocurrido hasta ese momento y prepararse para la que viene durante la tarde. Es frecuente ver personas que almuerzan muy liviano y caen posteriormente en necesidades de "picotear" alimentos varios, por la necesidad de energía que no fue satisfactoria.

El mejor ejemplo de un casado es donde una tercera parte o la mitad del plato es ensaladas, vegetales (no harinosos como papa, yuca, camote, plátano, entre otros), o caldos y picadillos que los contenga, luego una tercera o cuarta parte en carbohidratos complejos como son el arroz, pasta, pan, frijoles, lentejas, garbanzos, y finalmente carne (o la proteína) en una tercera o cuarta parte del plato, preferiblemente cortes con baja cantidad de grasa como es el pescado, el pollo sin piel o la pechuga de pollo, el pavo, la carne molida *Premium* u otros cortes de res o cerdo que cumplan con esta condición.

Recomendaciones para personas con ansiedad

- Analizar 2 a 5 minutos la comida que se va a consumir para tener mayor consciencia de sus características y beneficios.
- Tomar agua regularmente, al menos 8 vasos al día.
- Fruta natural con fibra.
- Realizar ejercicio regular, tanto aeróbico como anaeróbico.
- Evitar tener contacto directo con los alimentos de mayor antojo.
- Tomar té y café, pero sin abusar, de 3 a 4 tazas al día.
- Preferir frescos naturales y sin azúcar a base de frutas u otros sin aporte calórico.
- Lavarse los dientes inmediatamente después de comer.
- Comer hasta sentirse saciado en un 80%, ya que beneficia la digestión en general y ayuda a un mejor dominio propio.

Las meriendas son estratégicas, no deben aportar muchas calorías pero sí depende de cada caso en particular. En las meriendas, frutas, yogures, tostadas, tortillas, barras y galletas de cereales integrales son opciones fáciles en acceso y tiempo para satisfacer esas necesidades, y definitivamente la cantidad se debe cuidar en todo momento.

No comer a las horas afecta también el correcto funcionamiento del cuerpo, y en momentos de mucho estrés y poco tiempo, la recomendación sería optar por sándwiches, *wraps,* tortillas de maíz, pan pita, u otras opciones prácticas que tienen un buen balance en el contenido de nutrientes. El comer bien abre las puertas a excelentes oportunidades para ser mejor profesionales y personas.

Finalmente, el cuerpo humano es como un edificio en construcción permanente, e incluso cuando tengamos planos bien hechos por arquitectos e ingenieros, mano de obra calificada y mucha experiencia, y el acabado sea maravilloso y precioso, si no hay una materia prima de calidad, tarde o temprano se nos va a caer, y de ahí la importancia de tener buenas bases o cimientos. Los tiempos de comida son la respuesta junto con otros hábitos de estilos de vida saludables para acompañarnos a vivir una vida más plena y óptima.

"La motivación es lo que te ayuda a empezar. El hábito te mantiene firme en tu camino".
-Jim Rohn

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.
VIVIENDO POSITIVAMENTE
Coca-Cola Costa Rica
Coca-Cola
FEMSA
COSTA RICA

Dra. Silvia Quesada
Nutricionista /CNP 411-10
Centro de Nutrición Larisa Páez

La ecuación correcta entre actividad física y calorías

La pérdida y/o ganancia de peso se da debido a un desequilibrio entre las calorías ingeridas durante el día versus las calorías quemadas. Una caloría es una unidad de energía que se usa para medir el gasto diario de una persona. El cálculo de cuántas calorías requiere una persona varía de acuerdo con la edad, el género, la actividad física, si tiene enfermedades asociadas y otros factores, por lo que dicho requerimiento de energía es individual y no se puede generalizar.

Una persona que tiene una quema de calorías elevada; por ejemplo, aquella que practica mucho deporte durante el día, y no ingiere esa misma cantidad de calorías en comida, va a presentar una pérdida de peso, pues existe un déficit al finalizar el día. Por el contrario, si es una persona que lleva un estilo de vida sedentario y a su vez ingiere un número superior de calorías al final del día, va a terminar con un aumento progresivo de peso. Si usted desea mantener un peso adecuado debe tratar de ingerir el mismo número de calorías contra las calorías eliminadas.

Cuando ingerimos más calorías de las que gastamos, estas se van a convertir en grasa y serán almacenadas dentro de nuestro organismo. Estas grasas se almacenan en mayor proporción debajo de la piel y son esos conocidos "rollitos" que nos aparecen; pero también se almacenan en medio de las vísceras (en medio de los intestinos, hígado, páncreas, etc.), y en arterias, lo que trae consigo posibles problemas de salud.

Las calorías que ingerimos provienen de los alimentos. Para estar bien nutrido, usted debe ingerir todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas. No existe un número mágico, el secreto está en la individualización, en sus necesidades y metas, tanto de peso, como de salud y bienestar en general.

Para mantener una nutrición adecuada debemos consumir diariamente:

- **Carbohidratos:** estos son el principal combustible de nuestras neuronas y además son la base de nuestra alimentación. Son dos tipos: los complejos, que serán la fuente principal de energía para nuestro cuerpo, dentro de este grupo están los granos, cereales, verduras harinosas. Y los carbohidratos simples, que suelen ser los que proporcionan energía inmediata, necesaria para momentos de rápida reacción, ejemplos de estos son azúcar, miel, jaleas, dulces. Este segundo tipo de carbohidratos pueden ser contemplados en una dieta balanceada pero siempre con moderación.

- **Proteínas:** son el componente principal de los músculos y tejidos de nuestro cuerpo, son esenciales para la formación y recuperación de estos. Las proteínas de la dieta se pueden dividir en proteínas de alto valor biológico o

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...

completas, y en proteínas de bajo valor biológico o incompletas. Las proteínas completas proveen los ocho aminoácidos esenciales y se encuentran en alimentos de origen animal como lo son las carnes (res, pollo, pescado), el huevo y los lácteos. Por otro lado, las proteínas de origen vegetal son consideradas proteínas incompletas, pues les falta algún aminoácido esencial, como por ejemplo los frijoles, garbanzos, lentejas y proteína de soya, estas solo combinándolas con cereales (ejemplo, el arroz) podríamos obtener una proteína completa ya que la combinación de los aminoácidos que brinda cada uno de los alimentos llega a aportar los esenciales, que son los que nuestro cuerpo no puede producir.

- **Frutas y vegetales:** estos dos grupos de alimentos son los responsables de aportar al cuerpo la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesitamos. Además, el aporte de fibra es considerable. Según el gobierno de Estados Unidos, se deben consumir al menos cinco porciones de estos dos grupos al día. Y entre más variados sean los colores de estas frutas y vegetales mayor será el aporte de vitaminas y minerales a su dieta. Además, estos grupos de alimentos están llenos de antioxidantes que le van a ayudar a su organismo a combatir diversas enfermedades. También ambos grupos proporcionan al cuerpo buena parte de los líquidos requeridos por día.

- **Grasas:** a pesar de ser muchas veces las malas de la historia, las grasas son indispensables durante el proceso de regulación fisiológica del cuerpo, como por ejemplo para la producción de hormonas. Sí es importante revisar cuál es el tipo de grasa que ingerimos. Básicamente encontramos ácidos grasos beneficiosos (monoinsaturados y poliinsaturados) como el aceite de oliva, aguacate, nueces y almendras; y otros (saturados), como las grasas de origen animal, la mantequilla, crema y manteca, con los que hay que tener un poco más de restricción. No podemos dejar de lado ninguno de estos grupos, pero las porciones adecuadas de cada uno de ellos se deben calcular de manera individual y de acuerdo con las necesidades, gustos y preferencias de cada individuo.

Recuerde:
- Consumir de todos los grupos de alimentos: proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y vegetales.
- Realizar 2,5 horas por semana de actividad física cardiovascular, o en su defecto, caminar 30 minutos diarios cinco días a la semana.
- Ingerir entre 2,7 y 3,7 litros de líquidos diarios.

Un aspecto que juega un papel muy importante de la ecuación perfecta de una dieta balanceada es la hidratación. Un consumo adecuado de líquidos al día es vital para el idóneo funcionamiento del organismo. El agua tiene un papel importante en todas las funciones de nuestro cuerpo, por ejemplo, es necesaria para el transporte de los nutrientes al interior de las células. Al igual que el consumo diario de calorías, el requerimiento de líquido se calcula de manera individual de acuerdo con las condiciones de cada individuo. Pero en general los hombres adultos deben consumir al menos 3,7 litros de líquidos por día y la recomendación para mujeres es de 2,7 litros de líquidos diarios. Como líquidos

El deporte + una dieta balanceada = Estilo de vida saludable

Un mensaje de:

no solo se contempla el agua, sino también refrescos, café, té, jugo, leche y el aporte de agua que brindan los alimentos.

Y por último y para cerrar esta ecuación, hay que contemplar el ejercicio físico que cada persona ejecuta. El realizar algún tipo de actividad física está dentro de los requisitos para tener un estilo de vida saludable. Entre más ejercicio haga una persona, mayor será su quema de calorías al final del día, y por ende, mayor su requerimiento de calorías provenientes de los alimentos para mantener el equilibrio.

Se recomienda por lo menos que se realicen por semana 2,5 horas de actividad física cardiovascular, el cual es el que trabaja los grupos musculares más grandes de nuestro cuerpo, también conocido como ejercicio aeróbico; esto se puede traducir en caminar 30 minutos diarios por cinco días a la semana. Sin embargo, si usted tiene la posibilidad de realizar más ejercicio no dude en hacerlo.

Recuerde que si actualmente no realiza ningún tipo de actividad física puede empezar haciendo modificaciones pequeñas en su estilo de vida, como por ejemplo utilice las gradas cuando va para su trabajo en lugar del ascensor, si va de compras al supermercado aproveche para ir caminando y no en carro.
Si ya usted realiza actividad física de una manera más programada y constante no debe olvidar que se debe alimentar e hidratar de manera

adecuada para mejorar su rendimiento durante el ejercicio y, por supuesto, para evitar complicaciones durante y después del ejercicio. Es indispensable comer algo antes de ejercitarse, además de hidratarse de la manera adecuada mientras se practica deporte, de igual manera dependiendo del tiempo que se realice la rutina es necesario incorporar alimentos durante esta. Y es igual de importante comer de manera adecuada después de terminar un entrenamiento. Es recomendado asistir a consulta para que un profesional en el área le asesore sobre las mejores opciones de alimentación durante sus entrenamientos.

Si su meta es bajar de peso, recuerde que la manera adecuada de hacerlo es comiendo de todos los grupos de alimentos pero en las cantidades adecuadas. Dietas que restringen grupos completos de alimentos no son la solución, son muy restrictivas y no se logran mantener en el largo plazo y además ponen en riesgo su salud. Todos los grupos de alimentos aportan diferentes nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, la ausencia de alguno de ellos puede traer complicaciones en el largo plazo. Por otro lado, dietas de muy pocas calorías darán resultado en el momento pero a costa de un daño en el metabolismo. Una vez más, la manera adecuada de bajar de peso es de forma gradual y con un plan de alimentación equilibrado y personalizado.

El realizar actividad física de una manera constante y programada le ayudará a mantener su peso. Recuerde, no haga dietas locas, ponga su salud de primero antes de iniciar cualquier programa o cambio de estilo de vida.

Más información: 2223-1717

/ www.centrodenutricion.co.cr

5
al día...
Por tu Vida!
Consuma frutas y vegetales frescos!

Dra. Silvia Quesada
Nutricionista /CNP 411-10
Centro de Nutrición Larisa Páez

Diabetes, conózcala y contrólela

En nuestro país aproximadamente el 10% de la población padece de diabetes, y según la doctora Gloriana Corso, especialista y conferencista sobre la diabetes, uno de cada dos diabéticos desconoce que posee esta condición.

La diabetes es una enfermedad relacionada con una deficiencia de la cantidad o calidad de la hormona insulina, la cual se encarga de llevar la glucosa (una forma de azúcar) que está en la sangre a las células del cuerpo; esa glucosa es la principal fuente de energía que requiere nuestro organismo.

Existen dos tipos de diabetes, la diabetes tipo 1, donde no hay presencia de insulina, por lo tanto la glucosa se queda en la sangre y se genera un exceso; y la diabetes tipo 2, en donde sí hay producción de insulina, pero es ineficiente para llevar toda la glucosa a las células. La primera responde a una deficiencia inmunológica y aparece desde edades tempranas, la segunda si bien tiene una predisposición de

¿Sabe si es prediabético?

El estado ideal de una glicemia debe estar entre 70 y 100 en ayunas.

Si tiene entre 110 y 126, se considera que está en un estado prediabético, por lo que para evitar que sea diabetes, se debe asumir una rutina de ejercicio y de control de ingesta.

Ilustración tomada de: http://www.economiapersonal.com.ar/tag/diabetes/

MES DE LA MADRE
VIDAS SALUDABLES
La alimentación de la mujer embarazada es esencial para el adecuado desarrollo del bebé.
Adicioná en tus tiempos de comida pequeñas meriendas que contengan los nutrientes adecuados para complementar el aporte de proteína, vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita.
Dos Pinos
...siempre con algo mejor.

carácter hereditario, se presenta debido a un estilo de vida no saludable, el sedentarismo y al sobrepeso producto de la ingesta alta de azúcar y grasa.

Según lo explicado por Corso, se dice que la diabetes no se debe considerar como una enfermedad, sino como un estilo de vida. Si bien no se puede revertir porque cuando se padece ya hay una deficiencia en la producción de insulina, sí se puede controlar.

Generalmente, las personas descubren que tienen diabetes cuando ya llevan tiempo de padecerla, y tienen síntomas como: sudoración excesiva, muchas ganas de orinar, mucha sed, cambios de peso, entre otros.

Para descubrir si se tiene diabetes o si se está en un estado de prediabetes, es necesario hacerse una glicemia mediante un examen de laboratorio, la cual mide el nivel de azúcar en la sangre. "Si se tiene condiciones para factores de riesgo, como sobrepeso u obesidad, al menos hay que hacerse un examen al año", explicó la también nutricionista.

Tengo diabetes, ¿qué hago?
Muchos asocian la diabetes con la pérdida de un riñón, problemas con la visión e incluso con amputaciones; sin embargo, Corso dijo que esto no es así, pues el pronóstico depende mucho de la condición del paciente y del esfuerzo de este en cambiar de hábitos.

Ilustración tomada de: http://enfermerayladiabetes.blogspot.com/p/protocolos-de-actuacion-diabetes.html

Cuando se es diagnosticado, lo primero que hay que hacer es mentalizarse en hacer un cambio en el estilo de vida, por lo que ella recomienda que un equipo interdisciplinario aconseje al paciente.

Entre las sugerencias que brinda Corso al paciente, se pueden mencionar las siguientes:

- Someterse a un plan nutricional, en donde el profesional le explique cómo funcionan los alimentos, y cuáles de esos impactan o no en su nivel de glucosa. En ese sentido, los carbohidratos son los que más aportan; las proteínas y grasas también pero en cantidades mínimas, por lo que no impactan significativamente. Lo que se debe aprender es cuánta es la cantidad de carbohidratos que debe consumir y cómo distribuir ese consumo durante el día.

- Se recomienda hacer ejercicio físico. Tal como sucede con cualquiera que no tenga diabetes, lo cantidad depende de la condición y requerimientos de la persona, por lo que, a menos que exista otra condición como alguna discapacidad, no hay impedimento de que un diabético haga ejercicio, "hay diabéticos que corren maratones, por ejemplo", detalló.

- No es recomendable ingerir alcohol, pues puede generar hipoglicemia si no es ingerido con alimentos.

- Se debe evitar fumar.

- Controlar y medirse la glicemia constantemente con un glucómetro para saber el nivel de azúcar en sangre de forma rápida.

- Avisar o informar a un familiar, compañero de trabajo y/o amigo, qué hacer en caso de que se sufra una crisis, enseñarle el medicamento o la insulina y cómo funciona, así como tener a mano números a quien llamar. Es importante prevenir y con ello evitar efectos más graves.

- Tener disponible siempre la insulina o medicamento que el doctor haya recetado, en las dosis adecuadas, y cumplir con las horas establecidas tanto para la toma de los medicamentos, como para las comidas, pues tienen relación.

Ilustración tomada de: http://www.ladiabetes.net/el-xxiv-congreso-de-la-federacion-mexicana-de-diabetes/1969

Estos consejos no significan mucho si la persona no se compromete realmente a cambiar. Según explica la doctora, muchas veces hay gente que dice frases como "de algo se tiene que morir uno", para eludir variar los hábitos; no obstante, lo que no toman en cuenta al asumir una postura desinteresada, es que antes de "morir" van a llevar una calidad de vida muy mala, que lamentablemente no les permitirá desarrollarse a plenitud. "He tenido pacientes que realmente se dan cuenta y hacen conciencia de su estado cuando ya está muy avanzada la diabetes, y lastimosamente ha habido incluso que hacer amputaciones", comentó.

Y aunque al principio puede ser difícil, la motivación debe estar en un pensamiento a futuro, en cómo nos queremos sentir en unos años, y en que ciertamente somos seres de hábitos, así que solo es de proponérselo y cambiar. Lo importante es llevar un estilo de vida saludable.

Si resulta difícil sobrellevar una vida con diabetes, Corso dijo que se recomienda acudir a terapia con un psicólogo que ayude durante el proceso de asimilación y cambio.

Además, también se puede acudir a la Asociación Pro Diabéticos, ubicada en Curridabat, ahí constantemente se dan charlas para informar sobre esta enfermedad, puede buscarla en su perfil en Facebook como "DÍA VIDA - Asociación Pro Diabéticos"

“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 bebes 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