

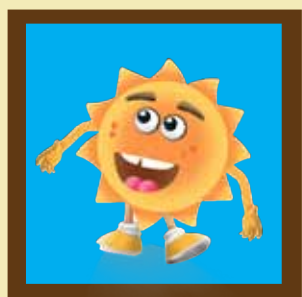
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA

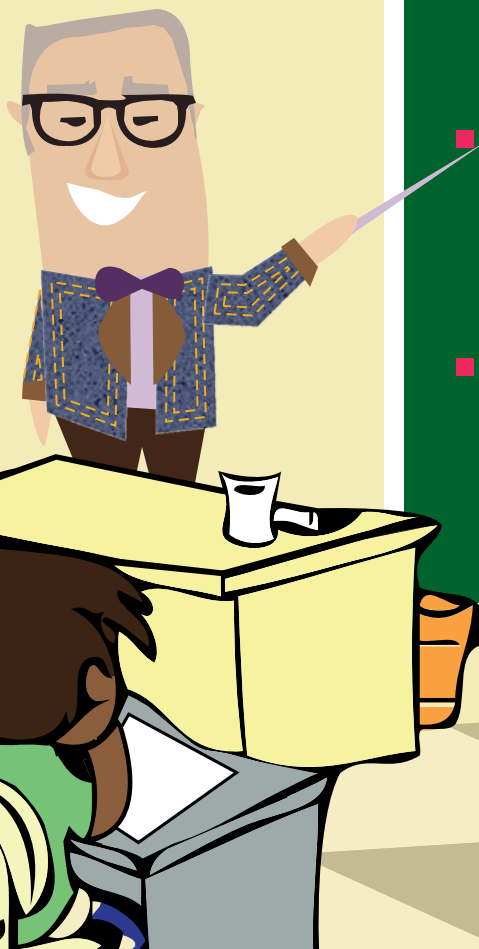
Edición 5º Año 1

Ejemplar Gratuito



Es importante
saber que

¿Profesor, que
debemos saber
sobre el sodio ?



- El **sodio** tiene **muchas funciones** para nuestro organismo, por ejemplo: ayuda a mantener el **equilibrio celular**.
- El **sodio** se encuentra presente en **muchos grupos alimenticios** procesados y no procesados.
- Es muy importante **no abusar del consumo de sodio** porque es uno de los factores asociados a las enfermedades cardiovasculares.
- Debemos **conocer las propiedades** de todos los tipos de alimentos para evitar el consumo excesivo.

Hoy más que nunca, es trascendental tener una mayor conciencia sobre nuestro estilo de vida, en cuya cotidianeidad estamos construyendo las características de nuestra propia salud. Por tal motivo, la industria de alimentos y bebidas de Costa Rica, mediante su suplemento ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, ha querido presentar una serie de temas informativos y educativos en torno a aquellos hábitos de vida que podrían incidir sobre nuestra calidad de vida, a través de la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Por tal motivo, nos alegra mucho presentar nuestra quinta edición, en la cual hacemos un recorrido por temas de sumo interés, cuya desatención nos puede acarrear algunos problemas de salud importantes. En este sentido, desarrollamos en esta edición consejos en temas como la actividad física en nuestro hogar, el valor del buen dormir para el cuerpo humano y algunos consejos para controlar el nivel de colesterol y triglicéridos.

Nos genera también mucho placer presentarles información adicional en la sección de nutrición, sobre la importancia de la sal: ¿por qué es importante para el organismo?, ¿cómo debemos consumirla?, ¿en qué tipo de alimentos se encuentra?, así como la necesidad de tener una ingesta adecuada, por las repercusiones sobre la salud que podría generar su consumo excesivo.

A nivel internacional, los organismos relacionados con la promoción

de la salud vienen desarrollando una intensa agenda de trabajo, orientada a educar a la población en torno a las consecuencias de un consumo excesivo del sodio presente en la sal, lo cual la industria analiza de manera positiva por la oportunidad que se plantea de educar e informar mejor a nuestros consumidores sobre las características nutricionales de todos los grupos alimenticios, de manera tal que exista una mayor propensión al consumo informado y balanceado de todos los nutrientes que el organismo necesita.

La industria de alimentos y bebidas de Costa Rica representada por CACIA, es consciente de la necesidad de una ingesta de nutrientes adecuada, acompañada de una importante actividad física que nos permita el balance que el organismo requiere para ser saludable. Por tal motivo, nos ponemos a disposición para ser puentes de diálogo y comunicación entre los productores de alimentos y los programas nacionales en materia de consumo de sodio, así como servir de difusores de información y conocimiento científico y tecnológico, que le permita a la industria alimentaria innovar con productos que vengán a satisfacer todas las necesidades nutricionales de los diferentes grupos de consumidores de nuestro país. 🌱



ÍNDICE

Suplemento Estilos
de Vida Saludable
Edición 5ª - Enero

Editorial

- Más consejos para un estilo de vida saludable.....2

Sección: Bienestar

- Gane calidad de vida desde su casa4

Sección: Psicología

- La importancia del buen dormir8

Sección: Nutrición

- Conozca la Sal 14

Sección: Salud

- Controle su nivel de colesterol y triglicéridos20





Cuidando a los árboles, siembras
un planeta más limpio

Un consejo de



Bienestar

Actividad Física

¡Gane calidad de vida desde su casa!

Es común tener razones que justifiquen la ausencia de ejercicio o actividad física en nuestra vida:



Al pensar en "hacer ejercicio", usualmente se piensa en correr, caminar, nadar, o cualquier actividad fuera de casa. Sin embargo, existen muchas actividades que podemos realizar desde nuestro propio hogar.

Según la entrenadora personal Carolina Ruiz, de la marca Carobicos, aunque se puede creer que ejercitarse en la casa no es tan efectivo como si se hiciera en un gimnasio, esto no es cierto. Explicó que para empezar a hacer ejercicio solo se necesita voluntad y un plan claro sobre lo que se plantea como objetivo: bajar de peso, aumentar la fuerza, ganar músculo, incrementar la flexibilidad, ganar energía, etc. Además, hay que pensar qué definir qué actividades realizar y en qué momento.

¿Qué se debe considerar antes de empezar?

El primer paso es reflexionar sobre las necesidades de mi cuerpo, ya que cada actividad física logra un resultado distinto y se debe elegir conforme a lo que nos proponemos:

- Si se tiene sobrepeso, la necesidad primordialmente será retornar a un peso saludable, y para ello se requerirá principalmente actividad cardiovascular.
- Si se quiere lograr masa muscular o ganar más fuerza, se requieren ejercicios de fuerza distintos.
- La motivación debe estar más enfocada a aspirar a esa calidad de vida que brinda el ejercicio continuo. Tal como lo dice Ruiz, hacer ejercicio "no se trata solo de perder kilos, reducir

la talla y disminuir el porcentaje de grasa, se trata también de **ganar calidad de vida**", aumentar la condición física e incrementar el nivel de salud de cuerpo y mente, tener más energía, mejor actitud, menos molestias en ciertas actividades, más satisfacción y mayor autoestima.

Hay que actuar y ser conscientes de que el ejercicio es pieza fundamental para tener un estilo de vida saludable, y que debe ir acompañado de una buena hidratación, y una alimentación balanceada.

¿Entonces, qué hacer?

En términos muy generales se recomienda realizar cuatro tipos de ejercicio:

1. Cardiovascular, que incluye actividades como caminar, bailar, hacer aeróbicos, entre otros. Sirve para mantener sano al corazón y es el que más se recomienda para personas que requieren bajar de peso. Se sugiere hacerlo por un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana.
2. De fuerza, como soportar el peso propio del cuerpo o añadirle peso extra. Sirve para fortalecer los grupos musculares y generar más fuerza
3. De fortalecimiento de la zona llamada "core", que se ubica desde debajo de las costillas hasta debajo de los glúteos, y que es responsable de la buena postura.
4. De flexibilidad, que sirve para incrementar el rango de nuestros movimientos.



**Los amigos nos apoyan, nos animan, nos escuchan y
son fundamentales en nuestras vidas.**

Un mensaje de **Marinela®**

Bienestar

Actividad Física

- Gradadas

Solamente se requiere:

- Voluntad
- Organizar el tiempo
- Música
- Cuerda o mecate
- 2 botellas de ½ litro llenas con arena

Siempre es importante optar por la asesoría de alguien profesional que sepa sus necesidades físicas, porque no todas las personas pueden realizar todos los ejercicios, y si se hace mal, puede haber lesiones.

Ejemplos de ejercicios para iniciar el primer mes

Cardiovascular

Ponga música y **baile** durante 30 minutos.
Si tiene **escaleras**, suba y bájelas durante 25 minutos.
Si tiene una cuerda o un mecate, **salte** 5 lapsos de 3 minutos, con descansos de un minuto, entre cada lapso.
(Tome en cuenta que si tiene sobre peso, este ejercicio puede ser peligroso porque puede lesionarse las rodillas)
Salga a **caminar** en su barrio durante 20 minutos, a un ritmo continuo. Tiene que sentir el esfuerzo y la agitación. La regla dice que debe poder hablar pero no cantar.



Pesas caseras

Ayuda a fortalecer los brazos.
Haga pesas caseras con bolsas o botellas llenas de arena. Levante ambos brazos con una pesa casera en cada mano. Para empezar haga 3 series de entre 5-10 repeticiones del levantamiento, con descansos de 30 segundos a un minuto.



Push up abierto

(comúnmente conocido como "hacer lagartijas")
Ayuda a fortalecer el pecho.
Empiece el ejercicio contra la pared y poco a poco, conforme se van fortaleciendo los músculos y la agilidad, cambie el ángulo hasta llegar al piso de rodillas y luego apoyando manos y pies al suelo.
Es muy importante no arquear la espalda.
Haga 3 series de 15 repeticiones de lagartijas.



Sentadilla

Ayuda a tonificar los glúteos
Se puede hacer contra la pared o sin apoyarse en ninguna parte, con peso o sin él en las manos o sobre los hombros.
Más adelante se puede incluir algún tipo de peso.
Es importante que los pies estén al ancho de las caderas (de los huesitos de las caderas, no de donde termina la circunferencia de las caderas) y que el peso esté en los talones todo el tiempo. Hay que apretar los glúteos para subir; de lo contrario se está haciendo mal.



Recuerde que antes de hacer una rutina de ejercicio debe hacer un calentamiento de todas las partes del cuerpo, el cual puede hacerse caminando durante unos 10 minutos. No olvide que antes, durante y al final de la rutina que decida

hacer, siempre requiere estarse hidratando. Al final de los ejercicios, haga estiramientos para relajar los músculos.



Fuente consultada:
Carolina Ruiz, entrenadora personal
de la marca de fitness Carobicos
carobicos@gmail.com



¡El desayuno
es fundamental
en tu alimentación!

El **desayuno** es la principal
comida del día,
**incluye alimentos que te
proporcionen la energía**
necesaria para llevar
adelante tu día.

un consejo de: **yoplait**

La importancia del buen dormir

Para un estilo de vida saludable

¿Qué es el sueño?

El sueño se puede definir como un estado de reposo y desconexión completa del organismo a nivel físico y mental, es decir, es todo lo contrario a estar activo o en vigilia.

¿Por qué es importante dormir?

El sueño tiene varias funciones:

- Recargar el cuerpo, para estar atento a las tareas del día siguiente.
- Consolidar la memoria de lo aprendido día a día.
- Ayuda al sistema inmunológico, el cual se encarga de defendernos de enfermedades.
- La hormona de crecimiento funciona mientras los niños y niñas duermen.
- Sirve para regular la temperatura del cuerpo.
- Las células producen más proteínas mientras se duerme.
- Reduce el estrés.
- Puede ayudar a perder peso.
- Reduce el riesgo de sufrir presión alta.
- Ayuda a tener el corazón sano.

¿Cuántas horas necesito para dormir?

El Dr. Ariel Miremborg, especialista en Medicina del Sueño, explicó que el adulto promedio requiere dormir entre siete a ocho horas por día. Pero la forma más sencilla de saber cuántas horas de sueño necesitamos es midiendo cuántas horas transcurren entre la hora en la que nos acostamos y la que nos despertamos naturalmente (sin despertadores o distractores, y sin haber tenido insomnio u horas acumuladas de no sueño). El tiempo medido es el que requeriremos.

¿Cómo saber si dormimos con calidad?

Según Miremborg, la persona al despertar debe sentirse con energía, ánimo y descansada, sin fatiga y sin padecer sueño o falta de concentración durante el día.

Se puede saber también si se durmió con calidad mediante un Estudio de Sueño, realizado por especialistas de la Medicina del Sueño, estos valoran si las diferentes fases del sueño: sueño superficial, sueño profundo y sueño REM, están equilibradas.

De nada vale una buena calidad de sueño, si no se tiene la cantidad suficiente, o viceversa, de nada vale dormir muchas horas, si no se duerme bien. En ambos casos se pueden presentar desórdenes del sueño.

¿Qué son los desórdenes del sueño?

Son "alteraciones o enfermedades relacionadas con el sueño, que se ponen de manifiesto cuando intentamos dormir o bien mientras dormimos, muchas veces sin siquiera recordarlo al otro día". Los síntomas para detectar si estamos teniendo dichos desórdenes pueden darse en el día o en la noche:



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



**CINTA
AZUL**

Bienestar

SÍNTOMAS PARA DETECTAR QUE TENEMOS DESORDEN DEL SUEÑO

Durante la noche	Durante el día
• Dificultad para iniciar o mantener el sueño: Insomnio. • Ronquido fuerte y pesado. • Pausas respiratorias o ahogos nocturnos. • Despertares nocturnos frecuentes. • Pegar patadas o manotazos mientras se duerme (conocidas como Movimiento Periódico de las Piernas). • Inquietud, sensación de hormigueo o tirones en las piernas (Síndrome de piernas inquietas). • Pesadillas, sonambulismo, sueños violentos. • Rechinar los dientes.	• Somnolencia diurna. Levantarse por la mañana con sensación de mal descanso. • Sentir sueño a pocas horas de haberse levantado. • Quedarse dormido ante cualquier situación monótona o aburrida. • Ataques de sueño, siestas cortas (menores de 15 minutos), reparadoras e incontrolables. • Desgaste mental o dolor de cabeza matutinos. • Fatiga física y mental. • Impotencia sexual. • Dificultad para atender, concentrarse en las tareas y retener lo aprendido. • Cambios del carácter y el humor, irritabilidad, depresión, estrés. • Bajo desempeño laboral y profesional.

Fuente: www.clinicadelsueñocostarica.com

Consecuencias graves por no dormir bien

- Consecuencias en el estado de ánimo.
- Propensión a tener presión alta.
- Propensión a padecer de diabetes tipo 2.
- Hay estudios que revelan que puede afectar al sistema inmunológico.
- Pérdida de la memoria.
- Aumento en el riesgo de accidentes cerebro vasculares.
- Promueve la obesidad





**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





¿Qué puedo hacer para tener un buen dormir?



- No coma copiosamente antes de acostarse.



- Tome mucha agua durante el día.



- Acondicione su dormitorio para que sea su zona de descanso.



- No es recomendable llevar su computadora, o aparatos de trabajo a su habitación.



- Si no tiene problemas de alergia, ponga velas aromáticas.



- Tape las entradas de luz, pero no las de ventilación.



- Intente mantener un mismo horario para acostarse y levantarse.



- Bañarse con agua tibia antes ir a la cama.



- Es recomendable leer antes de dormirse.



- ¿Ejercicio antes de dormir? Depende, si el ejercicio activa a la persona, no es recomendable. Lo ideal es hacer ejercicio como un hábito de estilo de vida saludable, ojalá por la mañana, pero no antes de dormir.



- No se automedique, consulte siempre a su médico.

¿Cuándo acudir al médico?

Si durante el transcurso de un mes no logra tener un buen dormir, debe acudir al médico o al especialista del área para que evalúe qué está ocurriendo.

Dormir mal es algo que se puede corregir, en primera instancia cambiando algunos hábitos, como adoptando una alimentación balanceada y haciendo ejercicio (como lo mencionado en el recuadro anterior), o bien, acudiendo a un especialista de la Medicina del Sueño.

Un especialista puede ayudarle a descubrir qué le ocurre, mediante un Estudio del Sueño. En ese

estudio se puede determinar si existen alteraciones en las ondas cerebrales, en la respiración (como los ronquidos), si mueve mucho las piernas y si la estructura y calidad del sueño son adecuadas.

Para poder vivir bien, hay que dormir bien, y para dormir bien, necesitamos comprometernos y llevar un estilo de vida saludable, que conlleva tener una dieta balanceada y la realización de ejercicio físico.



Tu corazón
late
por el
deporte



El Pollo de los Ticos...

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

 /Pipasa



Conozcamos la sal

La sal es una combinación de dos minerales, sodio y cloruro, por eso es que también se le llama cloruro de sodio.

Un 40 por ciento de la sal es sodio, el cual es un micronutriente esencial para el organismo, por lo que es importante consumirla, pues ayuda a mantener:

- la presión sanguínea,
- el idóneo funcionamiento de los músculos,
- los nervios de nuestro cuerpo de forma adecuada.

Curiosamente, a pesar de que necesitamos el sodio, el cuerpo no puede generarlo por sí solo, razón por la cual debemos obtenerlo a través de la sal en alimentos que ingerimos.

La sal es la única roca comestible para el ser humano, es empleada habitualmente como un condimento en las comidas, debido a su capacidad de realzar ciertos sabores, además también se usa para conservar alimentos.

¿Cuánta sal ocupamos?

Lo recomendable es consumir diariamente no más de cinco gramos de sal por día (aproximadamente una cucharadita). Sin embargo, si estamos expuestos a altas temperaturas y/o se hacen rutinas de ejercicio intensas, donde se suda en grandes cantidades, se recomienda ingerir más de seis gramos de sal por día, debido a que por medio de la transpiración suele perderse mucho sodio.

Los deportistas profesionales deben consumir pastillas de sal o ingerir bebidas con sodio regularmente, con el fin de evitar una fiebre, producto del trabajo muscular excesivo que elimina gran cantidad de sal de su cuerpo.



Contrario a lo que se pueda creer, el ser humano necesita de la sal para funcionar correctamente.

**Disfrutar actividades al aire libre
es importante para el
desarrollo emocional y físico
de toda la familia**



... promueve la salud y la unión familiar

Un mensaje de :



Nestlé

A gusto con la vida



Sodio

Junto con otros nutrientes desempeña muchas funciones importantes.

Algunas personas consumen más sodio del que necesitan, lo que puede provocar enfermedades cardiovasculares, así que asegúrate de no comer más de 2,4 gramos o 2400 mg de sodio al día.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Porción	200ml	
Porciones por envase	1	
Cantidad por porción	%VRN*	
Energía	400 kJ (100kcal)	5%
Proteínas	0g	0%
Carbohidratos totales	24g	
Azúcares	23g	
Fibra	1g	
Grasas	0g	
Grasas Saturadas	0g	
Sodio	44mg	2%
Calcio	200 mg	25%
Vitamina D	1µg	20%

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



Sal fortificada

En Costa Rica, la sal común conocida como "sal de mesa", y que además se utiliza en una amplia variedad de alimentos procesados, está fortificada con yodo y flúor.

El flúor es relevante, dado que ayuda a prevenir el padecimiento de caries. El yodo también es muy importante en la dieta, puesto que su ausencia puede afectar el crecimiento y el desarrollo humano, que incluyen el cretinismo (enfermedad que se caracteriza por retraso físico y mental) y bocio endémicos (enfermedad de la glándula tiroides caracterizada por un aumento de su tamaño que se visualiza externamente como una inflamación en la cara anterior del cuello), retraso del desarrollo psicomotor y aumento de la mortalidad infantil, entre otros.

Gracias a que el 97% de la población en el país consume sal fortificada con yodo y flúor, la deficiencia de estos micronutrientes ya no es un problema de salud pública, dado que según la Encuesta Nacional de Nutrición de 1996, el 91,6% y el 90,5% presentó niveles adecuados de yodo y flúor, respectivamente.

De hecho, desde el 2001 los costarricenses consumimos flúor y yodo en consomés condensados, concentrados y deshidratados empleados como sustitutos de la sal durante la preparación de alimentos en el hogar.

De hecho, desde el 2001 los costarricenses consumimos flúor y yodo en consomés condensados, concentrados y deshidratados utilizados como sustitutos de la sal durante la preparación de alimentos en el hogar.

Consuma sal de forma balanceada y conózcala

La nutricionista Georgina Gómez, directora del posgrado en Ciencias Biomédicas de la Universidad de Costa Rica, explicó que es un error achacarle toda la culpa a la sal por el padecimiento de presión alta y enfermedades del corazón, pues si bien las altas concentraciones de sal pueden influir, actualmente las personas no hacen ningún tipo de ejercicio y son sedentarias, y hacer ejercicio es fundamental para tener un corazón saludable.

Un estudio del Departamento de Epidemiología y Salud Pública del Colegio de Medicina: Albert Einstein en Nueva York, Estados Unidos, publicado el año pasado, llegó a la conclusión de que tanto el consumo de una cantidad excesiva de sodio (más de 6 g al día) como el consumo de una cantidad muy baja (menos de 2,5 g al día) podría estar asociado con un aumento en el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Recientemente se ha visto que el desequilibrio de sal en el cuerpo puede originar algunos padecimientos como la fatiga crónica. Además, la deficiencia de sal genera en el organismo una deficiencia de sodio y esto hace que la persona sufra de síntomas como:

- Apatía
- Debilidad
- Anorexia
- Baja presión arterial
- Colapso circulatorio
- Cuadros de shock en el cuerpo
- En casos alarmantes podría causar la muerte.



Los aportes y bondades de la sal citados reafirman la importancia de no eliminar la sal de nuestra dieta, sino de consumirla adecuadamente, junto a una dieta balanceada en otros alimentos (rica en vegetales, frutas y legumbres), y la realización de algún tipo ejercicio.

Ahora bien, la mayoría de los alimentos poseen sal, por lo cual tenemos que prestar atención y no abusar. Y si se padece de hipertensión consulte a un médico y reduzca el consumo de sal.

Es importante saber leer las etiquetas nutricionales, pues muchos de los alimentos ya contienen sodio dentro de sus nutrientes.

El organismo funciona de manera integral y la recomendación nunca será irse a los extremos: ni consumir mucho ni eliminar la sal, al contrario, hay que buscar un balance, **un estilo de vida saludable.**

Mitos:

- Existe la creencia de que la sal engorda, pero no es cierto, pues la sal no aporta calorías.
- La sal marina no tiene menos sodio que la sal de mesa. La marina contiene además de cloruro de sodio, otros oligoelementos como calcio, cloruro de magnesio, potasio, yodo y manganeso. Esto no quiere decir que podemos utilizarla libremente para condimentar los alimentos.

Controle su nivel de colesterol y triglicéridos

¿Qué es el colesterol y para qué sirve?

El colesterol es un tipo de grasa que producen los animales, y el ser humano. Es necesario para formar algunas sustancias de comunicación entre las células, las membranas celulares (estructura que rodea y da forma a las células), y las hormonas sexuales.

¿Qué es el colesterol popularmente conocido como “bueno”?

El colesterol es solo uno, popularmente se le llama “bueno” al ligado a sustancias que se dirigen al hígado, las cuales están destinadas a ser eliminadas. Por lo tanto, es el que el cuerpo tiene capacidad de eliminar porque llega al hígado, y esa es una de las funciones de este.

Entonces, ¿qué es el colesterol llamado “malo”?

Es el que no se dirige al hígado, sino el que se acumula y se adhiere a las arterias que llevan la sangre por todo el cuerpo, esto causa que se reduzca el espacio por donde fluye la sangre y provoca problemas de salud.

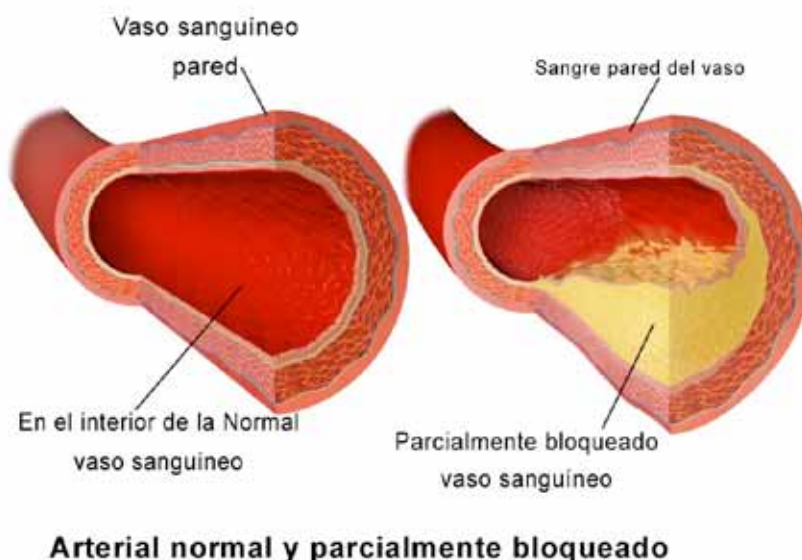
¿Por qué el cuerpo no desecha el colesterol sobrante, en vez de dejarlo en las arterias?

Algunas personas tienen ciertas complicaciones a nivel del hígado o del metabolismo, y esto les dificulta expulsar el colesterol del organismo. En general, aquellas personas que llevan una dieta balanceada y practican ejercicio sí logran desecharlo del cuerpo.

¿Qué ocurre en la salud si hay colesterol adherido en las arterias?

El problema es que puede producir coágulos de grasa que tapan el recorrido de la sangre en las arterias. Cuando esto pasa, dependiendo de la parte del cuerpo que se dé, ocurren diferentes problemas:

- Si ocurre en una arteria que pasa por el cerebro, se presenta un derrame cerebral.
- Si es en una arteria del corazón, se da un infarto.





**El metabolismo:
Es el conjunto de procesos
y transformaciones
químicas a través de los
cuales se renuevan las
diversas sustancias del
organismo.**

**Se activa después de
la digestión, y se basa
en la reabsorción y la
transformación de las
sustancias alimenticias.**

¿Qué son los triglicéridos?

Son la principal reserva de energía que tiene el organismo y brindan protección a órganos como el riñón. Podría decirse que es un compuesto formado por tres ácidos grasos (la forma más pequeña de grasa) y un tipo de alcohol, llamado glicerol.

¿De dónde obtenemos los triglicéridos?

De la grasa, pero también se forman a raíz de un exceso de azúcares o de carbohidratos en el cuerpo, ya que estos se transforman en grasa.

¿Qué pasa si tenemos un alto índice de triglicéridos?

Lo que ocurre es que el cuerpo busca lugares para ubicar dicho exceso de triglicéridos, y generalmente los coloca en lo que conocemos como "rollitos" o "gorditos", a través del flujo sanguíneo. Ahorabien, esto ocurre en una persona que no posee problemas del metabolismo, porque cuando se presentan dichos problemas los triglicéridos no se convierten en los "rollitos", sino que se quedan circulando en la sangre.

¿Qué pasa en ese caso?

Hay riesgo de padecer diabetes, hipertensión y en el caso de las mujeres pueden tener quistes en los ovarios. En niveles muy altos de triglicéridos puede darse una dolorosa inflamación del páncreas, que si no es bien tratada, puede causar la muerte.

¿Cómo saber si tenemos el colesterol y los triglicéridos en niveles altos?

Lo más recomendable es hacerse un examen de sangre, mediante lo que se conoce como un "perfil de lípidos". Se sugiere hacerse el examen a partir de los 20 años, y si no hay anomalías, repetirlo cada cinco años. Hay que preocuparse si en el examen nuestro colesterol reporta un número de 190 o más, o si en triglicéridos hay 500 o más.



Consume frutas y vegetales frescos!

Tips para reducir o evitar colesterol malo y los triglicéridos

1. Incorpore o aumente la actividad física, de tal manera que realice ejercicios cardiovasculares mínimo tres veces por semana, tales como caminar, correr o bailar, al menos 20 minutos por día.
2. Coma de manera balanceada. (Ver imagen)
3. Consuma un tipo de carbohidrato por plato. Por ejemplo, no coma pan con pastas, papas, arroz o granos en una misma comida.
4. Trate de consumir pescado de dos a tres veces por semana.
5. Evite el estrés, pues puede ser el desencadenante para incurrir en prácticas no saludables, como fumar, tomar o comer en exceso.
6. Ingiera alimentos que contengan fitoesteroles, como algunas margarinas.
7. Leer las etiquetas.
8. Es recomendable que le quite la grasa a las carnes.
9. Opte por cocinar las carnes a la plancha.
10. Se recomienda usar aceites para cocinar que sean de origen vegetal.
11. Si acostumbra a tomar alcohol, no hacerlo en exceso. (Todo en exceso es malo).
12. Elimine el fumado.



Fuente: Dr. Luis Fernando Valerio

Infórmese y elimine los mitos.

- Es errado creer que solamente las personas con sobrepeso u obesidad pueden tener altos índices de colesterol y triglicéridos, las personas delgadas también lo tienen.
- La carne no es colesterol, por lo tanto es mentira que para no tener colesterol alto haya que eliminar la carne de la dieta, cocínela según las recomendaciones antes dadas.
- Es erróneo pensar que porque se hace ejercicio no se tiene colesterol o triglicéridos altos, porque sí ocurre.
- El sudor no es sinónimo de grasa. Cuando uno suda lo que pierde es agua. Sudar sí es un indicativo que se asocia a quemar grasa, pero es porque sudamos cuando hacemos algún ejercicio físico.
- Es un error pensar que no hay problema con llevar una dieta alta en grasas porque se compensa jugando un partido de fútbol. Contrariamente esto no es recomendable, pues generalmente se expone al cuerpo a esfuerzos que no está acostumbrado.
- Está mal creer que porque se es joven es imposible tener altos índices de colesterol y triglicéridos. Hay núcleos familiares que poseen una tendencia a no eliminar el colesterol y triglicéridos, incluso desde muy tempranas edades. 🌸

Fuente consultada: Dr. Luis Fernando Valerio, cardiólogo.

Ejercítate al aire libre!

...los ambientes naturales
te darán una mayor sensación
de vitalidad y optimismo!



¡ Diviértete
estas vacaciones!
ganarás en SALUD!

Un consejo de:





“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:

