

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA

Edición 2ª

Año 2

Ejemplar Gratuito



El azúcar, la sal y las grasas son parte de una dieta balanceada al consumirse con moderación y son parte de estilos de vida activos y saludables cuando se acompañan con actividad física



Editorial

Coma

de todo, pero con moderación

Es bien sabido que la recomendación a nivel mundial en cuanto a salud y nutrición habla de consumir menos grasa saturada, azúcares y sal/sodio, debido a la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles; sin embargo, es importante valorar el porqué de esta sugerencia y estar bien informados de lo que realmente está pasando.

La ecuación es simple: los excesos son perjudiciales; y lo que está pasando es que le estamos dando al cuerpo mayores cantidades de dichos nutrientes de lo que realmente necesita, y no estamos haciendo ejercicio físico para compensar esa sobre ingesta calórica.

Los nutrientes que el cuerpo necesita en mayor cantidad se llaman macronutrientes y estos son los carbohidratos, proteínas y grasas. Los que se necesitan en pequeñas cantidades son las vitaminas y minerales y estos se denominan micronutrientes.

Es erróneo pensar que debemos eliminar de nuestra alimentación las grasas, azúcares y sal/sodio pues son componentes importantes de los alimentos, que ayudan a nuestro organismo a tener un buen desempeño.

Con este suplemento de Estilos de Vida Saludable, la industria de alimentos y bebidas quiere asumir su compromiso e informar sobre cómo consumirlos de manera adecuada.

¡A su salud!



Fuentes consultadas:

- Dra. Sonia Ivankovich M.Sc, Nutricionista. Código CPN 006-09
- Carolina Ruiz, instructora certificada por National Exercise & Sports Trainers Association en lifestyle/fitness coaching.

- Georgina Gómez, nutricionista y catedrática de la Universidad de Costa Rica, con una maestría en Bioquímica y otra en Nutrición Humana.
- Asociación Americana de la Salud: www.heart.org



Correr todos los días
20 minutos te permitirá
mantenerte saludable
y te dará mucha
energía para completar
tu rutina diaria.

Un consejo de



Su cuerpo necesita **grasa**, aprenda cuál es la mejor



Las grasas nos aportan energía y:

- son vitales para la formación de algunas hormonas,
- sirven como vía de transporte de importantes vitaminas (A, D, E, K)
- forman parte de las membranas de todas las células que tenemos en nuestro cuerpo.

Erróneamente se ha pensado que el consumo de grasa es la causa del exceso de peso, lo cual no es así. Hay que entender que el cuerpo necesita energía y esta la obtenemos de todo tipo de alimentos, desde frutas, carnes o harinas, y que no solo provienen de las grasas.

Lo importante es no caer en excesos y tener una alimentación balanceada, de lo contrario, independientemente del alimento donde obtengamos la energía, si es más de lo que necesitamos, se reserva como grasa y se acumula cada vez más si no es utilizada y consecuentemente aparece la obesidad.



No obstante, eliminar el consumo de grasas no es la solución, más bien resulta contraproducente, ya que si el cuerpo no recibe la grasa adecuada, se pueden tener problemas hormonales, de cicatrización, y visuales, entre otros. Lo ideal es tener un balance en la alimentación, y realizar ejercicio físico.



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



¿Cuáles y cuántas grasas necesito?

Las grasas las encontramos en alimentos de origen animal y de origen vegetal, conózcalas para que decida mejor a la hora de consumirlas:



- Consuma aceites de soya, frutos secos como las nueces y almendras, los pescados de aguas profundas como la sardina, el salmón y el atún; y el aceite de hígado de bacalao, porque estos contienen omega 3, (EPA y DHA) un ácido graso esencial para el cuerpo, además de que protege el corazón.

Para una buena salud es importante el consumo de grasas vegetales con perfil cardioprotector. En el mercado encontramos el aceite de soya que posee un balance entre los ácidos grasos omega 3 y 6, aportando una excelente protección cardiovascular. Y el aceite de soya con DHA y EPA que además de la salud cardiovascular ayuda en la memoria y la inteligencia.



- El aceite de oliva, el aguacate y las aceitunas brindan un tipo de grasa que ayuda a controlar el nivel en sangre del colesterol malo.

Recuerde que una alimentación balanceada debe tener el **30% de las calorías en grasa.**



Coma en pequeñas porciones los alimentos que contienen grasas saturadas. Estas provienen de alimentos de origen animal, como carnes muy grasosas, natilla y mantequilla, y algunos productos como repostería de panadería. Como alternativa, consuma productos similares pero bajos en grasa.



Recuerde consumir **5 porciones** de **vegetales y frutas.**



Ejercítese

Lleve una **dieta balanceada,**

que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, grasas saludables, legumbres, fibra y agua.

Avalado por



Facebook : Aceite Capullo
www.inolasa.com



¿Azúcar? Claro que sí, pero moderadamente



La principal función del azúcar en el cuerpo es brindar energía y ser fuente de glucosa, un nutriente necesario para el cerebro.

Se consigue a partir de la caña de azúcar (mediante la sacarosa); sin embargo, existen otros azúcares que los aportan alimentos como las verduras harinosas y frutas.



Lo importante es llevar un estilo de vida que equilibre la ingesta de alimentos que dan energía con ejercicio para gastar esa energía que el cuerpo va acumulando.

¿Cómo medirse?

Cuando se consume azúcar, moderadamente y como parte de una alimentación saludable, se deben tomar en cuenta las siguientes medidas prácticas:



Endulce las bebidas con 2 cucharaditas de azúcar.



1

Evite endulzar frescos de frutas muy dulces



2

Endulzar un vaso, una taza o una jarra de alguna bebida fría o caliente, con 2 cucharaditas de azúcar (10g) o 2 sobrecitos.



3

Evite los excesos cuando coma postres o cualquier alimento que contenga este nutriente



4

“La alimentación balanceada y la actividad física durante los primeros años de vida, son los mejores hábitos saludables que podemos inculcar en nuestros pequeños”



Un consejo de





¿Para qué sirve la sal/sodio?

El sodio es un mineral esencial para el organismo, puesto que regula la presión sanguínea, y es indispensable para el adecuado funcionamiento de los músculos y los nervios. Encontramos sodio en la sal común. Como el cuerpo por sí solo no puede generar el sodio, debe obtenerlo a través de los alimentos.

Lo recomendable es consumir diariamente no más de una cucharadita de sal por día. Si consume en exceso se pueden presentar problemas por la retención de líquidos, lo que provoca entre otras cosas, hipertensión arterial, y esto obliga al corazón a trabajar más, lo que puede causar derrames o enfermedades renales y del corazón.

Sin embargo, es importante notar que el consumo excesivamente bajo de sal también puede tener consecuencias negativas, sobre todo en las personas que realizan mucho ejercicio y tienen grandes pérdidas a través del sudor.

No sea salado, modere su consumo

01

Remueva el salero de la mesa, la comida generalmente ya contiene sodio.

02

Vaya reduciendo paulatinamente la cantidad de sal que utiliza en sus comidas si acostumbra a salarlas en exceso.

03

Prepare sus comidas utilizando especias naturales.

04

Lea las etiquetas de los alimentos para que se entere de la cantidad de sodio por porción que contiene.

05

No abuse en el consumo de carnes ahumadas.

06

Consuma frutas y vegetales frescos.



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

Propóngase hacer **150 minutos** de ejercicio a la semana



Si usted es una persona activa (que hace movimientos que requieren energía) como caminar, hacer labores del hogar, o movimientos físicos que requieren fuerza, está encaminado, **pero no es suficiente**, mucho menos si no se lleva una alimentación balanceada.

Para llevar un estilo de vida saludable, necesita hacer ejercicio físico. Esto es actividad física de manera programada y que en total suma 150 minutos por semana, a una intensidad moderada



Puede elegir cualquier ejercicio: aeróbicos, baile, caminar, correr, bicicleta, natación, entre otros. Lo que importa es que su cuerpo realmente haga un esfuerzo que le permita quemar la energía extra acumulada y a una intensidad que le permita ejercitar su corazón.



Sea su propio entrenador

Para verificar si el ejercicio que realiza está hecho en una intensidad deseada o requerida, puede tomar como referencia las zonas de entrenamiento que existen con base en la frecuencia cardíaca máxima (FCM):

ZONA 1: ejercitese hasta tener un 50% y 60% de su FCM, con ello obtiene beneficios para mejorar la salud en general. Esta zona es ideal para principiantes.

ZONA 2: llegue sus pulsaciones hasta un 60% y 70% de su FCM. En esta zona, la principal fuente de energía es la grasa y en ella se logran beneficios en el sistema cardiorrespiratorio. No obstante, si aumenta las pulsaciones no quiere decir que dejará de quemar grasa.

ZONA 3: alcance entre un 70% y 80% de su FCM. En esta zona se mejora la capacidad cardiorrespiratoria de forma más eficaz y se aumenta la resistencia y fuerza aeróbica.

Calcule su frecuencia cardíaca máxima (FCM), con esta simple fórmula:

Si es hombre:

210 – la mitad de su edad – 1% de su peso en libras + 4

Mujer:

210 – la mitad de su edad – 1% de su peso en libras

Recuerde: el resultado del estado físico recae en un 70% en una alimentación balanceada y en un 30% al ejercicio realizado.



La mejor inversión que podemos hacer es compartir y disfrutar en familia manteniendo la salud del cuerpo y del alma.

No caiga en mitos



1

• Que una **persona esté delgada no necesariamente es equivalente** a tener buenos niveles de grasa, colesterol malo o triglicéridos.



2

• **Jugar una "mejenga" a la semana no es hacer ejercicio físico**, es tener actividad física una vez por semana, que no es lo mismo. Por lo tanto, no lo utilice como una excusa para llevar una dieta excesiva en grasas. **Nunca se debe llevar una dieta alta en grasas.** Lo recomendado es hacer actividad física varias veces por semana.

3

• La grasa se acumula de forma localizada, normalmente en el área del abdomen y caderas, pero no hay manera de quemar grasa localizada pues esta es fuente de energía y el cuerpo la utiliza de todas las partes donde se encuentra, no solo donde queremos.

4

• El sudor no es grasa y no es un indicador de la efectividad del ejercicio realizado. No crea que entre más sude, más se ejercita. El sudor es agua con minerales que el cuerpo libera para regular su aumento en la temperatura cuando hace trabajos que demandan energía.



No olvide tomar agua antes, durante y después de cualquier ejercicio físico.



Gerber.



Ayúdalos a descubrir el mundo.

 Búscanos en:
GERBER CENTROAMERICA

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados GERBER® a partir de los 6 meses. Marcas Registradas usados bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., 1800 Vevey, Suiza. **NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y continuarla el mayor tiempo posible. Los bebés crecen a ritmos diferentes, por lo tanto los profesionales de la salud deberán indicar a las mamás el momento apropiado para darle a su bebé alimentos complementarios.



Nestlé.

A gusto con la vida



Llene su vida de salud y alegría

Una buena alimentación es clave para que usted y su familia tengan una vida saludable. Ingerir alimentos naturales y respetando los horarios de las comidas son las recomendaciones para darle al cuerpo lo que necesita, en especial a quienes están en su etapa de desarrollo, la niñez"