

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA

Edición 2º

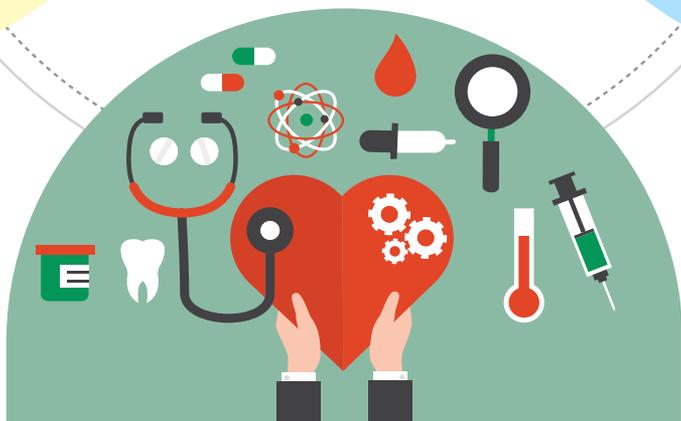
Año 4

Ejemplar Gratuito



Guía práctica

para llevar
un estilo
de vida
saludable



Nunca es tarde para llevar un estilo de vida saludable



¿Se ha puesto a pensar realmente cómo está su salud, qué está haciendo para sentirse y estar mejor? ¿Cómo es su estilo de vida? ¿Cómo anda su estado emocional? Muchas veces estas son preguntas que ni siquiera nos las planteamos, e incluso ni nos interesa responder. Craso error.

El ajetreo diario provoca, de forma casi imperceptible, que coloquemos las prioridades de salud y el bienestar propio en lo último de la lista.

La práctica de hábitos dañinos, como sedentarismo, alimentación inadecuada, mal manejo del estrés, o insuficientes revisiones médicas, entre otros, son factores de riesgo relacionados con el padecimiento de diabetes, hipertensión, cáncer, entre otros.

Es importante que cada quien reflexione sobre su estilo de vida, y más importante aún que tome acciones para renovarlo.

Con la convicción de creer que siempre se puede cambiar y mejorar, en esta edición de **Estilos de Vida Saludable**, queremos hacerle la tarea más fácil, por eso le brindamos consejos y recomendaciones de forma práctica para que con una visión integral pueda adoptar prácticas más saludables.

Fuentes consultadas para este suplemento:

- Dra. Cecilia Vargas, Ministerio de Salud.
- Lic. Jorge Quesada, Caja Costarricense de Seguro Social
- Hugo Chacón, Ministerio de Salud.
- Guías Alimentarias para Costa Rica. 2011.
- Campaña "Decido ser feliz",

LA RECETA PERFECTA
PARA ESTAR BIEN
ES TENER UNA
VIDA BALANCEADA

Ingredientes

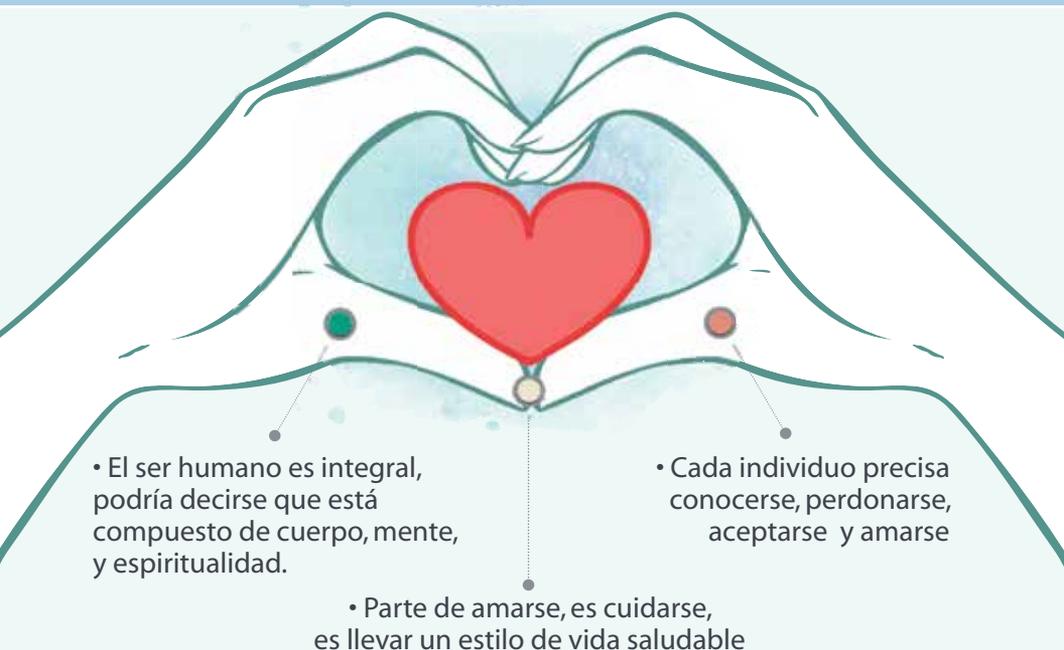
- 1/2 cda. de entusiasmo
- 2 tazas de perseverancia
- 5 cdas. de paciencia
- 2 tazas de esfuerzo

Preparación

Mezclar todo con una dieta equilibrada, ejercicio físico y mucha alegría

Mondelēz
International

Amarse es cuidarse



• El ser humano es integral, podría decirse que está compuesto de cuerpo, mente, y espiritualidad.

• Cada individuo precisa conocerse, perdonarse, aceptarse y amarse

• Parte de amarse, es cuidarse, es llevar un estilo de vida saludable

¿Cuáles aspectos considerar para llevar un estilo de vida saludable?

ALIMENTACIÓN
BALANCEADA



ACTIVIDAD
FÍSICA



SALUD
EMOCIONAL



ATENCIÓN
MÉDICA





Dale a **tu vida** movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

Nos inspira verte vivir bien.



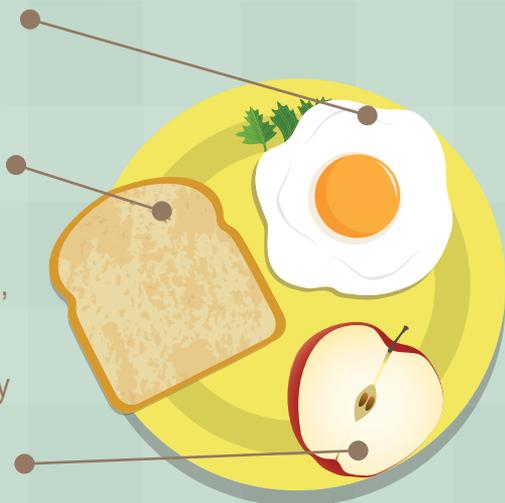
LAICA

¿Qué debe tener un desayuno ideal?

1. Alimento que aporte proteína: como los lácteos y huevos.

2. Alimento que brinde carbohidratos, pues son muy importantes porque aportan la energía que el cuerpo busca para arrancar y mantenerse durante el día. Puede ser el pan integral, cereales, arroz o tortillas de harina o trigo.

3. Alimento que aporte vitaminas, fibra y agua, como una fruta, ya sea en forma de licuado, jugo, ensalada o en trozos. Varíe las frutas.



Elimine ese mal hábito de no desayunar

• De ser posible, prepare la noche anterior o adelante parte de la preparación para que se le facilite durante la mañana.



• Si se levanta muy temprano y le es difícil desayunar, trate al menos de hacer un desayuno fraccionado, es decir, durante el trayecto hacia su destino puede llevarse un jugo de alguna fruta o una fruta, y una vez llegue a su destino complete el desayuno con la proteína y el carbohidrato.

• Procure ingerir alimentos cuyo aporte de carbohidratos sea de los que tienen más fibra (llamados complejos) y bajos en azúcar, porque son más beneficiosos.



• Nunca haga ejercicio antes de desayunar.

¡Vive más y mejor!

Una dosis diaria de aire puro, risas, buena compañía y una actitud positiva ante las circunstancias negativas, son los mejores aliados para deshacerte de ese gran enemigo de la salud llamado estrés.

¡Vamos a intentarlo!



un consejo de: *Sigma*
alimentos



10 prácticas saludables para tener salud mental- emocional



1

Conózcase, e inicie una reflexión con usted mismo en la que llegue a aceptarse tal como es, con sus defectos y virtudes.

2

Tenga conciencia de sus emociones, qué las origina, y tome responsabilidad sobre las acciones que realiza producto de ellas.

3

Propóngase cultivar sus relaciones con sus allegados.

4

Busque un tiempo de desconexión durante el día, en el que pueda tener un encuentro con usted mismo y distraerse.

5

Adquiera metas y retos que involucren satisfacción, superación personal, que lo motiven a trabajar por un objetivo

6

Destine recursos y tiempos semanales a actividades de recreación, pasatiempos y entretenimiento.

7

Contar con una creencia, o algún tipo de fe, puede ayudar a brindarle una sensación de paz y armonía con el mundo.

8

Ante momentos de estrés, priorice y atienda una cosa a la vez.

9

No mezcle los problemas, si es uno de trabajo no lo lleve a la casa, o si es de pareja no lo traslade a sus amigos.

10

Busque ayuda profesional psicológica, no estigmatice. El servicio de la psicología ayuda a que las personas encuentren sus propias respuestas



DISFRUTÁ DE UN
ESTILO DE VIDA
ACTIVO Y
SALUDABLE
EN FAMILIA

EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

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

Coca-Cola® Costa Rica



5 prácticas para alimentarse adecuadamente

Realice de 5 a 6 tiempos de comida por día.	1	Esto le ayuda a que el metabolismo energético gaste energía en la digestión de los alimentos
Coma despacio y disfrute el sabor de los alimentos.	2	Esta práctica le ayudará a controlar lo que está comiendo.
Desayune siempre	3	Que no transcurra más de una hora antes de que ingiera su desayuno. Tómese entre 20-30 minutos para desayunar.
No elimine el arroz y los frijoles	4	Son fuente de carbohidratos que son la base de la alimentación, puede consumirlos a diario, pero sin excederse.
Incluya vegetales y frutas en el almuerzo y cena.	5	Los vegetales en ensaladas, en guisos y picadillos; las frutas en forma natural ya sea en porción o en trocitos que sustituyan el postre.

Azúcar. La repostería, postres, galletas, helados, bebidas y productos azucarados tienen un aporte calórico alto, consúmalos con moderación.

1

2

Sal. No debería de consumir más de una cucharadita de sal por día. Como alternativa condimente las comidas con olores naturales como chile, cebolla, ajo, culantro, apio. Lo ideal es no añadir sal con el salero de mesa.

Controle el consumo de...

Carnes altas en grasa.

Prefiera carnes bajas en grasa. Elimine la piel del pollo. Prepárelas al horno antes que fritas

3

4

Grasas. Ingiera grasas en pequeñas cantidades, y prefiera

las provenientes de aceite de oliva, semillas (maní, almendras, nueces) entre otras. Utilice aceites como el de canola, soya, maíz y girasol para cocinar, y evite los alimentos fritos.



¡CONSUMA LÍQUIDO DIARIAMENTE!

Entre 6 y 8 vasos de los cuales 4 deben ser de agua. Recuerde que el agua es indispensable para todas las funciones del organismo.

¡Disfruto cada momento
con salud energía!



¿Sabía que su cuerpo requiere de 30 minutos diarios de actividad física?

La actividad física es el movimiento corporal que aumenta el gasto de energía y es producido por la acción muscular voluntaria.

Puede ser:

- **Moderada:** es la que requerimos hacer. Se debe hacer todos los días, o mínimo 5 días, y consta de 30 minutos, de por ejemplo, caminar.
- **Continua o acumulada:** se refiere a actividades adicionales a los 30 minutos diarios. Se dan de la cotidianeidad y por lo general son de duración muy corta, como por ejemplo: lavar platos, trabajar en el patio, hacer mandados, o similares.



Tips prácticos para ser físicamente más activos



• Camine o use la bicicleta para realizar diligencias cerca de su casa, en lugar de usar el carro o el transporte.

• Disminuya el tiempo que ve televisión y el uso del control remoto.

• Realice una pausa activa en su trabajo para estirarse (haga estiramientos articulares en cuello, brazos, piernas, cintura, muñecas, tobillos).

• Prefiera escaleras antes que el ascensor.

• Trate de no comer en su escritorio. Camine para ir a almorzar.

• Opte por actividades físicas como entretenimiento y eventos sociales, tales como clases de baile, partidos de fútbol, correr, salir en bicicleta, etc.

Es un mito que...

- Sudar es sinónimo de quemar grasa
- Correr con una bolsa térmica quema grasa
- Una persona por ser delgada no debe hacer actividad física





LA VIDA
ES UNA
FIESTA.

**CUIDÁ TU
ALIMENTACIÓN
Y ACTIVIDAD
FÍSICA.**

Y NO PARÉS DE DISFRUTARLA.

Rumba



Preste atención a su cuerpo



- Incorpore dentro de su agenda la solicitud a su médico de la revisión de su estado de salud con un control periódico.
- Apéguese a los tratamientos dados por el médico (cumplir indicaciones, dosis, horarios, vigilar efectos secundarios, etc.)
- Asegúrese de llevar un control periódico de su presión arterial, nivel de glicemia, nivel de lípidos, nivel de colesterol y triglicéridos.

• Conozca cuál es su peso ideal, y contrólolo.

• Revise su salud bucodental, con visitas programadas al dentista.

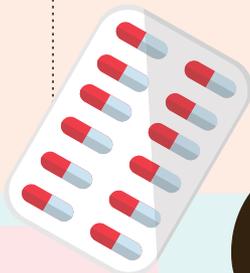
• Cualquier cambio brusco de su peso, mareos, sangrados, permanencia de dolores, o dificultad que presente en su salud, acuda al médico.



• Comparta el cuidado de su enfermedad, en caso de padecer una, con sus seres queridos.

• No se automedique.

• Tome las precauciones para proteger su salud, dependiendo el tiempo atmosférico y la época del año.



• Acostúmbrase a usar bloqueador solar siempre que se exponga al sol, independientemente de si el día está nublado o no.

• Mantenga el hábito constante de lavado correcto de manos.



Reducí pero no eliminés.

En vez de eliminar por completo ciertos alimentos de tu dieta, moderá tu consumo. Es más fácil comer lo que te gusta en porciones pequeñas, que dejar de comerlo por completo



• Un consejo de:

Rapiditas[®]

BIMBO



Crea, comparte y disfruta de momentos especiales con tus hijos!

Ellos los guardarán como recuerdos únicos y memorables para sus vidas!

 **FHACASA**

FABRICA DE HARINAS DE CENTROAMERICA, S.A.