

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA

Edición 21 2016

Ejemplar Gratuito

Ideas para
disfrutar diciembre
de forma saludable



Disfrute diciembre pero de forma saludable

Son muchos quienes ansían que llegue diciembre. Un mes lleno de fiestas, celebración, vacaciones y de disfrute con familia, amigos y compañeros de trabajo.

Es un mes en el cual, el calor de este ambiente festivo, se suelen asistir a múltiples celebraciones que rompen la rutina y las que nos pueden provocar excesos en el consumo de alimentos y alcohol.

Además, también nos vemos envueltos en una dinámica poco usual, pues solemos olvidarnos de la actividad física, con la premisa de estar en vacaciones y en tiempo de descanso.

Es por esta situación que en esta Estilos de Vida Saludable, queremos brindarle algunas recomendaciones para que diciembre no sea un mes que luego le cobre factura a su salud, ni le provoque remordimientos emocionales, sino que más bien sea una época de disfrute pleno, lleno de bienestar y calidad de vida.



Fuentes consultadas para este suplemento:

- Alexandra Rosabal, nutricionista.
- Grace Murillo, Nutricionista, Caja Costarricense del Seguro Social
- William Rubí, Educador físico, Caja Costarricense del Seguro Social
- Caja Costarricense de Seguro Social



SOMOS LO QUE
COMEMOS,
PROCURÁ TENER UNA
DIETA BALANCEADA

Mondelēz
International

¿Qué solemos hacer mal en diciembre?



• Durante este mes las personas suelen consumir altas cantidades de azúcar, carbohidratos y grasas.

• Debido al rompimiento de la rutina, hay un desorden en los tiempos de comida que perjudica al cuerpo.

• Se es más propenso a sufrir atracones o a enfermarse debido a los abusos en la ingesta.

• Con la mentalidad de descanso, se suele suspender o disminuir el ejercicio o la actividad física durante la época.

¿Por qué prestar atención a nuestros hábitos durante diciembre?



• Porque cualquier práctica no saludable compromete aún más la salud si durante todo el año no se ha adoptado un estilo de vida saludable.

• Posterior al mes, normalmente las personas tienden a subir de peso, y en el país está latente el aumento de obesidad. En 2010 un 26% de la población tenía obesidad, en 2014 esa cantidad subió a un 29,4%.



• Hoy 12 de cada 100 padecen diabetes, producto de hábitos de vida no saludables.



• Porque el cuerpo no distingue de festividades, y siempre requiere un equilibrio y un estilo de vida saludable.



• Porque en enero suelen existir "autoreclamos emocionales" por el abuso realizado en diciembre que afectan la salud mental.



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.

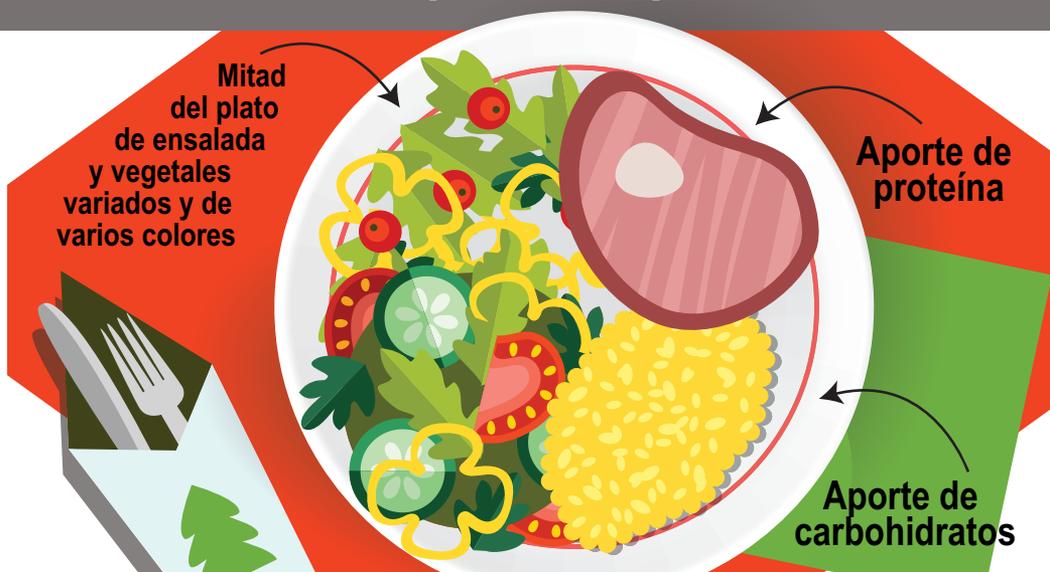


LAICA

No cambie su alimentación aunque su rutina se modifique



Todo el año: **equilibre** siempre su plato



¡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



6 tips para controlar la ingesta en una fiesta




1. Si tiene un evento en la noche, trate de desayunar y almorzar liviano.

2. Antes del evento puede consumir una fruta o un yogur, así no llegará con hambre y podrá controlar más lo que coma.



3. Trate de evitar las "bocas" que suelen ofrecer previo al plato fuerte, especialmente si son altas en grasas y calorías. Si se consumen es como si se comiera doblemente



4. Coma despacio, alimentarse muy rápido provoca que se repita la ingesta y por lo tanto que se coma de más.




5. No coma sin hambre o por compromisos sociales, ni tampoco porque se ve tentado a "probar platillos".

6. En el caso del postre trate de servirse una porción pequeña o compartirlo con alguien.



Modere el consumo del licor

A veces se olvida que las bebidas pueden contribuir bastante a los aumentos de peso en esta época.

Por ejemplo, una copa de vino puede tener hasta 100 calorías y un cóctel hasta 200 calorías. Considerando que la recomendación diaria es de 2000 calorías en total para un adulto, imagine lo que le aportaría una o dos copas.

Recomendación: agregue mucho hielo a su trago, utilice como liga el agua o soda, o intercale los tragos con agua.





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



Si el evento es **en su casa**, busque el **balance**



- Prepare bocadillos a base de vegetales, como zanahoria picada, elotes tiernos o apio. Combínelos con dips a base de yogur.
- Si es una parrillada condimente y complemente el asado con vegetales o frutas, como berenjena, zapallo, tomate, cebolla, y piña.
- Prepare y deje a disposición una cantidad cuantiosa de ensaladas, aderezadas con limón.
 - Si va a servir una carne, preferiblemente que sea horneada, no frita.
 - Evite que las salsas para aderezar carnes contengan mucha grasa, y colóquelas aparte.
 - Prepare el arroz sin mucho aceite, o si ofrece puré, procure utilizar un lácteo reducido en grasa.
- Reduzca el uso de sal-sodio en la preparación de los alimentos, opte por opciones para condimentar como chile, culantro, cebolla, entre otros. De ser posible elimine el salero de mesa.

La sabrosa tradición del tamal sin remordimiento



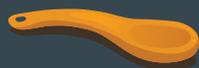
Un tamal puede contener una quinta parte del total de las calorías recomendadas para un adulto por día. Por eso, si va a comer, procure:

- Comerse solamente uno, no la piña de tamales.
- Nunca comer más de uno por día.
- Acompañarlo con una ensalada, escabeche o vegetales.
- Preferiblemente consumirlo con agua como bebida.

Somos lo hacemos cada día
con **salud y bienestar**



tips para hacer tamales mejor balanceados



- Escoja posta de cerdo cuando compre la carne.

- No coloque en los tamales los “gorditos” del cerdo

- En vez de usar la grasa de la carne de cerdo para arreglar la masa del tamal, utilice aceite vegetal.

- Incluya más vegetales al tamal, especialmente verdes, como vainicas.



- Reduzca a la mitad el tamaño usual del tamal, ya que generalmente aporta dos porciones de carbohidratos.

- Recuerde que puede sustituir el cerdo por otra carne, como el pollo, o bien hacerlo diferente utilizando frijoles.

No use la grasa que queda al cocinar el cerdo. Use solo el caldo. Tip: para separar el caldo de la grasa, deje enfriar el caldo (póngalo en el refrigerador de ser necesario) y luego remuévala con una cuchara.

Aproveche el tiempo libre de diciembre para hacer actividad física

- Salga a caminar todos los días, especialmente si necesita hacer alguna diligencia cerca de su ubicación, y evite usar el vehículo.



- Busque un compañero que también desee mantenerse activo, y así podrán motivarse mutuamente



- Aproveche dentro de su hogar diferentes formas de mantenerse activo y evitar el sedentarismo. Modere su tiempo frente al computador o televisión o realice la limpieza de la casa.



- Si ya acostumbra a efectuar ejercicios trate de no suspenderlos. Si asiste a un gimnasio y este cierra durante diciembre, consulte cuáles ejercicios puede realizar.

Recuerde que la recomendación es hacer: • 30 minutos diarios de actividad física en adultos. • dar 10 mil pasos para cumplir con el ideal de actividad física.



LA VIDA
ES UNA
FIESTA.

**CUIDÁ TU
ALIMENTACIÓN
Y ACTIVIDAD
FÍSICA.**

Y NO PARÉS DE DISFRUTARLA.

Rumba

Regale y regálese bienestar



- Invertir en una asesoría con un profesional de la nutrición es una excelente opción para aprender a nutrirse adecuadamente.



- La opción de hacerse una revisión médica es viable para regalarse en diciembre.



- Procure dar regalos que estimulen el ejercicio, específicamente a niños y adolescentes, como bolas o cuerdas para saltar.

Comparta en familia y amigos sanamente

- Trate de organizar y participar en paseos que incluyan movimiento y salida al aire libre, como caminatas, bailes, entre otros.

- Inscribese junto a familia y allegados a lecciones de natación, baile, aeróbicos o cualquier otro deporte que –con su debida recomendación médica- le permita tener rato de esparcimiento y al mismo tiempo hacer actividad física.



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.