

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #23 2017 Ejemplar Gratuito

## A MOVERNOS TODOS NO IMPORTA LA EDAD



# Siempre es un buen momento para hacer actividad física



La problemática es conocida. Nuestro cuerpo no está programado para ser sedentario, necesita moverse.

Si bien nuestro organismo requiere energía todos los días para funcionar adecuadamente, lo que ocurre actualmente es que tenemos una dieta muy mal diseñada, hábitos de alimentación que no incluyen las ensaladas y los vegetales, indisciplina en los tiempos y espacios de alimentación y tamaños de porción grandes, entre otros; y por otro, no realizamos actividad física alguna para que el cuerpo gaste esa energía extra. Es ahí cuando observamos problemas de sobre peso y el aumento de riesgo de padecer enfermedades.

Aún más grave es el hecho de que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo, y la principal causa de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes, hipertensión y la cardiopatía isquémica.

La fórmula es simple: tener equilibrio entre la alimentación y la realización de actividad física. Sin embargo, las limitantes de tiempo, dinero y disposición del estilo de vida actual dificultan eliminar esa inactividad física.

Con el fin de brindar una guía para que grandes y pequeños, puedan realizar actividad física, hemos desarrollado en este suplemento un especial al respecto, para que en familia, con amigos y compañeros, haya un ambiente propicio y práctico hacia la realización de la actividad física.

**Fuentes consultadas para este suplemento:**

- William Rubí, Caja Costarricense de Seguro Social
- Recomendación de Actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Encuesta Nacional de Nutrición en Costa Rica 2008-2009, del Ministerio de Salud.



¡LA VIDA ES  
**MEJOR  
JUNTOS**  
Y AL AIRE LIBRE!

¡Apuntate a compartir  
más momentos de alegría!

**Mondelēz**  
International

# ¿Qué es la actividad física?

## AERÓBICA

(o cardiovascular) Utiliza el oxígeno de la respiración para quemar grasas o azúcares en el cuerpo. Se realiza en tiempos prolongados y hace que la frecuencia cardiaca se eleve.

Ej. caminatas (más común), trotar, bailar, hacer bicicleta.

Da resistencia y previene la obesidad.



## ANAERÓBICA

Es un esfuerzo breve y de gran intensidad donde no se usa el oxígeno de la respiración para quemar glucosa.

Ej. levantar pesas, hacer abdominales o cualquier ejercicio que consista en esfuerzo breve.

Fortalece músculos y ayuda a ganar masa muscular.



## ¿Por qué es un problema no hacer actividad física?

1. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en el mundo.

2. No hacer actividad física es la principal razón de enfermedades como cáncer de mama y colon, diabetes, hipertensión y cardiopatía isquémica.





# 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

# Para todos hay beneficio al hacer actividad física

## ▪ Niños y jóvenes ▪

1. Se desarrollan sanamente huesos, músculos, articulaciones, corazón y pulmones.

2. Aprendizaje en la coordinación y control de los movimientos.

3. Ayuda a mantener un peso corporal adecuado.



4. Contribuye al desarrollo social, fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.

5. Se asocia con comportamientos saludables: evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas

6. Contribuye en un mejor rendimiento escolar.

7. Mejora el control de la ansiedad y la depresión.

## ▪ Adultos de 18 a 64 años ▪

1. Presentan menores tasas de mortalidad.

2. Menor riesgo de fractura de cadera o columna.

3. Mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular.



4. Se mantiene más fácilmente el peso.

5. Tienen una mejor masa y composición corporal.

## ▪ Adultos mayores a 65 años ▪

1. Menores tasas de mortalidad.

2. Menor riesgo de caídas.



3. Se conservan mejor las funciones cognitivas.

4. Menos riesgo de tener limitaciones funcionales moderadas y graves.

## “La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de 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 los protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades avanzadas.

Un mensaje de



Cámara  
Costarricense  
de la Industria  
Alimentaria

# ¿Sabía que los niños requieren 60 minutos diarios de actividad física?

- Así es, los niños y jóvenes entre 5 y 17 años requieren 60 minutos diarios como mínimo.
- Si se hacen más 60 minutos diarios habrá un beneficio aún mayor para la salud.

- Condicione el uso de aparatos electrónicos a tiempos específicos, así podrá abrir espacios para la actividad física.

- Sin importar la edad, sexo, credo o nivel de ingresos, todo menor debe hacer actividad física.

- Si la actividad física es nula, se puede empezar con una actividad ligera, luego aumentar gradualmente: tiempo, duración, frecuencia, e intensidad.

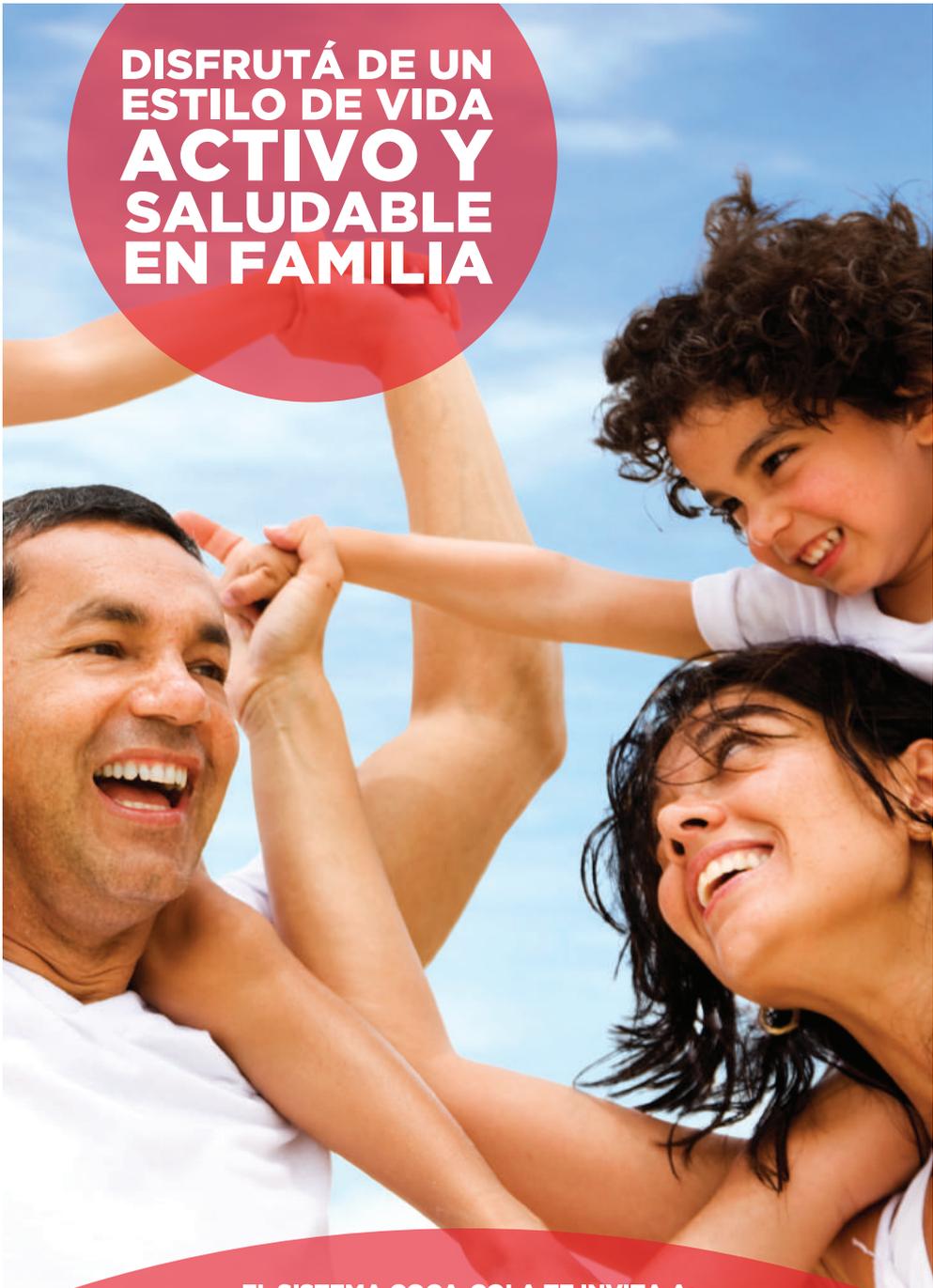
- Se puede dividir la actividad en sesiones a lo largo del día. Por ejemplo, en la mañana 30 minutos y por la tarde otros 30 minutos.

- Hable del término jugar para que se asocie con diversión, ya que así se motivan más.

- Idee carreras de obstáculos o circuitos, donde el menor corra, brinque, y haga algún tipo de peso. Eso le será más atractivo al verlo como un juego.

- Recuerde que la intensidad de las actividades debe ser de moderada a vigorosa, principalmente aeróbica.





**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



# Actividad física en adultos

A pesar de las responsabilidades y obligaciones los adultos deben sacar 150 minutos a la semana, o lo que es igual, 30 minutos al día para la actividad física

Es necesario hacer dos veces por semana, como mínimo, actividades para fortalecer 8 grupos musculares, como lagartijas, sentadillas o alzar pesas.

• Si se tiene sobrepeso u obesidad se aumenta a 200 a 300 minutos por semana, de acuerdo con cada persona.

• La actividad debe ser aeróbica, como caminar, bailar, nadar, correr, andar en bicicleta, etc.

La intensidad debe ser moderada.

También hay que volverse más activo en las tareas cotidianas, por ejemplo, sacar a pasear al perro, caminar en vez de usar el carro.

## Ejemplo de rutina básica para un adulto

**Día 1, 3 y 4**

30 minutos de caminata (más 10 de calentamiento y otros 10 de enfriamiento).  
Un día incluir ejercicios de coordinación y estabilidad.

**Día 2**

Ejercicios de fortalecimiento muscular: pecho, espalda, brazos, abdomen.  
Hacer una serie de 12 repeticiones para cada grupo muscular.

**Día 5**

Ejercicios de fortalecimiento muscular: piernas, glúteos y abdomen.  
Una serie de 12 repeticiones para cada grupo muscular.



Los mejores  
**son momentos**  
**en familia**

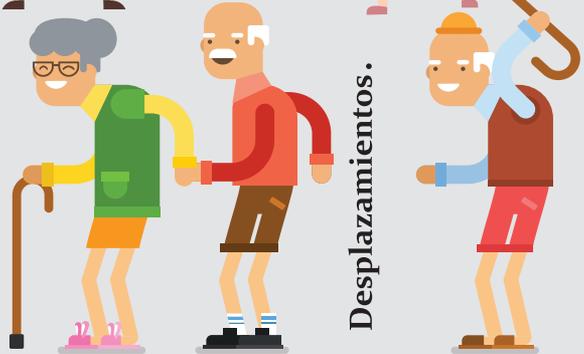
# Adultos mayores también pueden hacer actividad física

Lo ideal para un adulto mayor sano es hacer 150 minutos semanales, preferiblemente 30 minutos por diaria.



**Actividades recreativas o de ocio.**

Si el adulto mayor tiene movilidad reducida, puede hacer actividades físicas tres días o más a la semana, para mejorar su equilibrio e impedir las caídas.



**Desplazamientos.**

Si hay una limitante de salud que impida la actividad física, lo ideal es que se mantenga físicamente activo en la medida en que su estado lo permita.



**Actividades ocupacionales si aún trabaja o tareas domésticas.**

## Motívese entre la familia y amigos



- Inscríbase junto a los suyos en cursos como natación, volibol, fútbol, etc.

- Organice paseos que involucren actividades físicas y diga no al sedentarismo.



## **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.

## Sí se puede hacer actividad física durante **embarazo**

Una mujer en estado de embarazo definitivamente debe hacer actividad física, eso sí bajo vigilancia médica, y siempre que no haya contraindicaciones, como la presencia de anemia, ser fumadora, arritmias, entre otras.



•Natación: es ideal porque ejercita muchos músculos, tiene bajo riesgo de lesión, y combina actividades aeróbicas con otras de fortalecimiento muscular.

•Caminar: ejercita todo el cuerpo y no ejerce demasiada presión sobre las articulaciones y los músculos. Es la mejor opción si antes del embarazo no se era activa



•Danza aeróbica y/o baile aeróbico de bajo impacto: para mantener fortalecidos el corazón y los pulmones, equilibrio y exponerla a sufrir caídas.



Las personas con diabetes tipo 2 e hipertensión también pueden hacer actividad física, y en muchos casos es una obligación, eso sí lo ideal es seguir los lineamientos de un profesional.

## No se deje llevar por mitos



• Es mentira que mientras más se transpira, más grasa se elimina. Lo cierto es que el sudor se da para equilibrar la temperatura del cuerpo, la cual se eleva por el esfuerzo, pero el sudor es agua en su mayor parte.

• Es un mito que si se hacen pesas por mucho tiempo y luego se abandona, los músculos se transforman en grasa.



Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.  
Esto te ayudará a regular tu metabolismo  
y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:



A photograph of a man with short dark hair and a light beard, smiling broadly. He is hugging two women from behind. The woman on the left has blonde hair and is wearing a blue and white striped shirt under a beige cardigan. The woman on the right has long dark hair and is wearing a white t-shirt. Both women are laughing joyfully. The background is a plain, light-colored wall.

*7 minutos al día  
de Risa*

*Pueden  
mejorar tu  
Vida*

