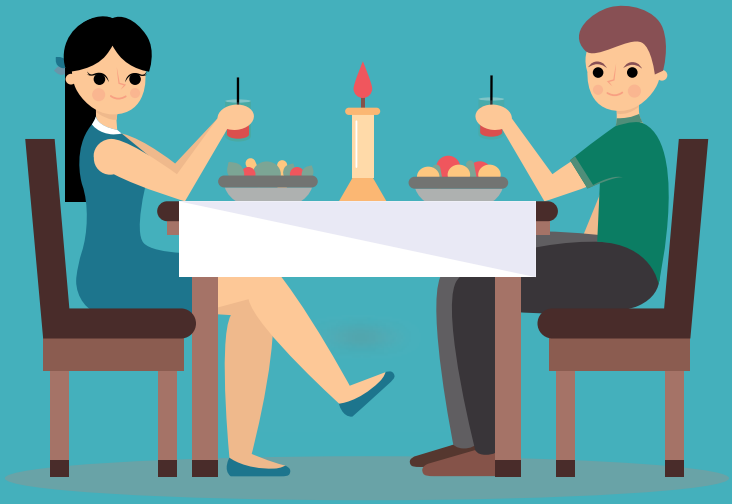
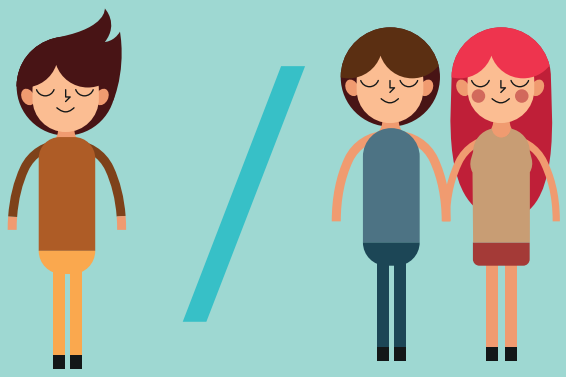
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #27 2017 Ejemplar Gratuito

¿Cómo afecta nuestro estado civil en la alimentación?



Soltero o en pareja, siempre con buena alimentación



Diversos factores intervienen en nuestras acciones cuando se trata de nuestra alimentación. Estos pueden incidir positiva o negativamente en nuestra salud. El convivir en pareja o vivir en soltería es uno de esos factores.

La vida de una persona soltera que vive sola, tiene una diferente dinámica a una que vive con su pareja, o bien a una pareja de casados que tienen hijos.

Viviendo solo, las compras de alimentos tienden a ser diferentes, en presentaciones menores, e incluso es recurrente las comidas fuera de casa.

En pareja, la hora de comer tiene una connotación diferente, ya que es un espacio para compartir y conversar, involucra el tomar en cuenta gustos y necesidades del otro, y en muchos casos es de los pocos espacios que por el ritmo de vida actual se puede relacionar diariamente.

Esta diferencia se percibe más cuando se pasa de ser soltero a convivir con la pareja, y es cuando se escucha entre conocidos decir que una persona que se casa se engorda, situación que no es del todo cierta.

Tomando en cuenta estos diferentes escenarios de la vida, en cuanto a su situación sentimental, este suplemento estará abordando esta temática para brindar unas recomendaciones que ayuden a llevar un estilo de vida saludable, partiendo desde la alimentación.

Fuentes consultadas para este suplemento:

- Dra. Marianela Ibarra L, nutricionista, Centro de Nutrición Larisa Páez.
- Sitio: http://www.ilsoeducacion.com/

LA FELICIDAD ES UN SÍNTOMA DE SALUD

Buscá siempre tener más momentos de alegría en tu vida.

Mondelēz International

La alimentación puede verse influenciada por diversos factores

El cambio en el estado civil puede alterar 100% la alimentación

- Cuando una persona se casa, se divorcia, o tiene una ruptura amorosa, se produce un cambio en el estilo de vida, que en muchas ocasiones causa modificaciones en la alimentación.
- Este cambio puede ser positivo, o negativo.
- Por ejemplo, los recién casados empiezan a tomar decisiones en pareja sobre qué comprar, cuándo, cuánto y lo más difícil, si van a preparar los alimentos.
- Si es una pareja donde ambos trabajan, el tiempo es reducido y las opciones de comida fuera de casa es de las preferidas.

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

Hábitos alimenticios de un soltero que vive solo

Las características de las personas solteras o que viven solas van a ser determinadas por la manera en que fueron educados, así que no se puede generalizar sobre esta población.

Sin embargo, es común encontrar que muchas no cocinan.

Entre las razones para no cocinar están la falta de tiempo, carencia de destrezas, o bien porque no hay motivación a la hora cocinar para una persona.

En consecuencia, estas personas acostumbran comer fuera de casa o comprar todas las comidas ya previamente preparadas, con mayor frecuencia.

Cuando son personas que poseen buenos hábitos alimenticios, incluso comiendo fuera de casa pueden tomar buenas decisiones a la hora de elegir las comidas.

Esta característica no aplica para el 100% de la población y tampoco es un indicador de que los solteros alimenten mal siempre.

“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 proteje de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimeintos en edades avanzadas.

Un mensaje de

Cacia
Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria

5 tips para mejorar la alimentación viviendo solo

1. Lo primero y más importante es hacer una lista de alimentos para preparar durante la semana o el tiempo que se desee definir, en donde se incluyan todos los grupos de alimentos: carbohidratos complejos, frutas, vegetales, fuentes de proteína, etc.

2. Determine las cantidades promedio de consumo para evitar los desperdicios.

3. Haga porciones de los alimentos que sean necesarios, como el caso de las carnes, para almacenarlos de manera correcta según el período que vayan a ser utilizados, ya sea en refrigeración o congelación.

4. Cuente con un equipo básico de cocina para preparar los alimentos de manera sencilla y práctica pero saludable, como sartenes eléctricos, microondas, etc

5. Elabore una guía de menú con opciones de los tiempos de que requiere la comida que se va a preparar, esto para poder organizar mejor las compras y los momentos de elaboración de preparaciones.

Una alimentación adecuada es parte del autocuido que nos da el amor propio, así que no escatime en usted mismo y cocínese y consiéntase, indistintamente de si vive solo.

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

Coca-Cola FEMSA

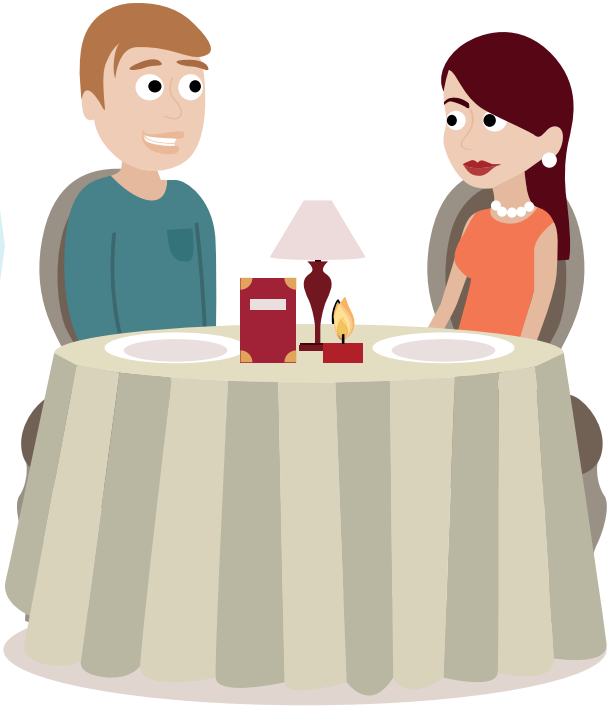
Diga: “sí, acepto” a la alimentación balanceada

El contraer matrimonio o decidir vivir en pareja significa un cambio extremo para ambas personas, y en la alimentación también se ve reflejado.

Las comidas pasan a ser compartidas, y se toman en cuenta preferencias y gustos de la pareja.

Al inicio, implica ponerse de acuerdo en el organizar las compras, quién cocina y el tiempo para hacerlo, situaciones que a veces pueden complicarse por lo que se opta más fácilmente por comer fuera de casa.

Esto provoca, en la mayoría de los casos, que se pasa de platos más equilibradas, a comidas no balanceadas muchas veces consumiéndose gran cantidad de calorías, lo que provoca un aumento indeseado de peso.



Otro factor importante es que parte del tiempo compartido o momentos de ocio se ve representado por actividades que implican comer fuera de casa, como cenas o celebraciones y no siempre se toman las mejores decisiones a la hora de elegir la comida.

Cosecha
momentos
inolvidables

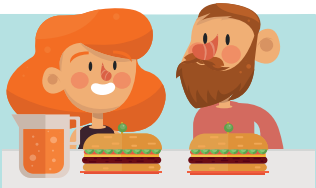
Nestlé
A gusto con la vida®

Consejos para llevar una alimentación adecuada en pareja

Elaboren una guía menú que respete los gustos y preferencias de ambos, de esta forma es más fácil organizar hasta las salidas a comer fuera.

Divídanse las tareas para que el trabajo sea de ambos. Con esto se aprovecha para compartir tiempo en pareja. Por ejemplo: uno hace la ensalada y otro cocina al fuego.

Hagan las compras juntos, eso sí, con una lista de necesidades según el consumo de los tiempos de comida en casa.



Cuenten con platillos de preparaciones prácticas y balanceadas, para que puedan hacerlos cuando el factor tiempo es limitado.

Procuren hacer la mayor cantidad de comidas en casa juntos y en un ambiente adecuado para comer.

Si el tiempo de compartir como pareja implica una cena, traten de elegir un restaurante que tome en cuenta los tamaños de porciones adecuados o cuenten con un menú variado.

Incluyan como actividad de pareja espacios de actividad física: como practicar un deporte juntos, hacer caminatas, o inscribirse al gimnasio juntos.

DISFRUTA
de los buenos
momentos
DISFRUTA
a tus amigos.
CAFE DE ALTURA
Montaña
/cafemontanacr
/actitudmontana

¿Cómo puede una ruptura amorosa afectar la alimentación?

Probablemente cuando se da un divorcio o una ruptura amorosa, lo menos que se piensa es en la alimentación.

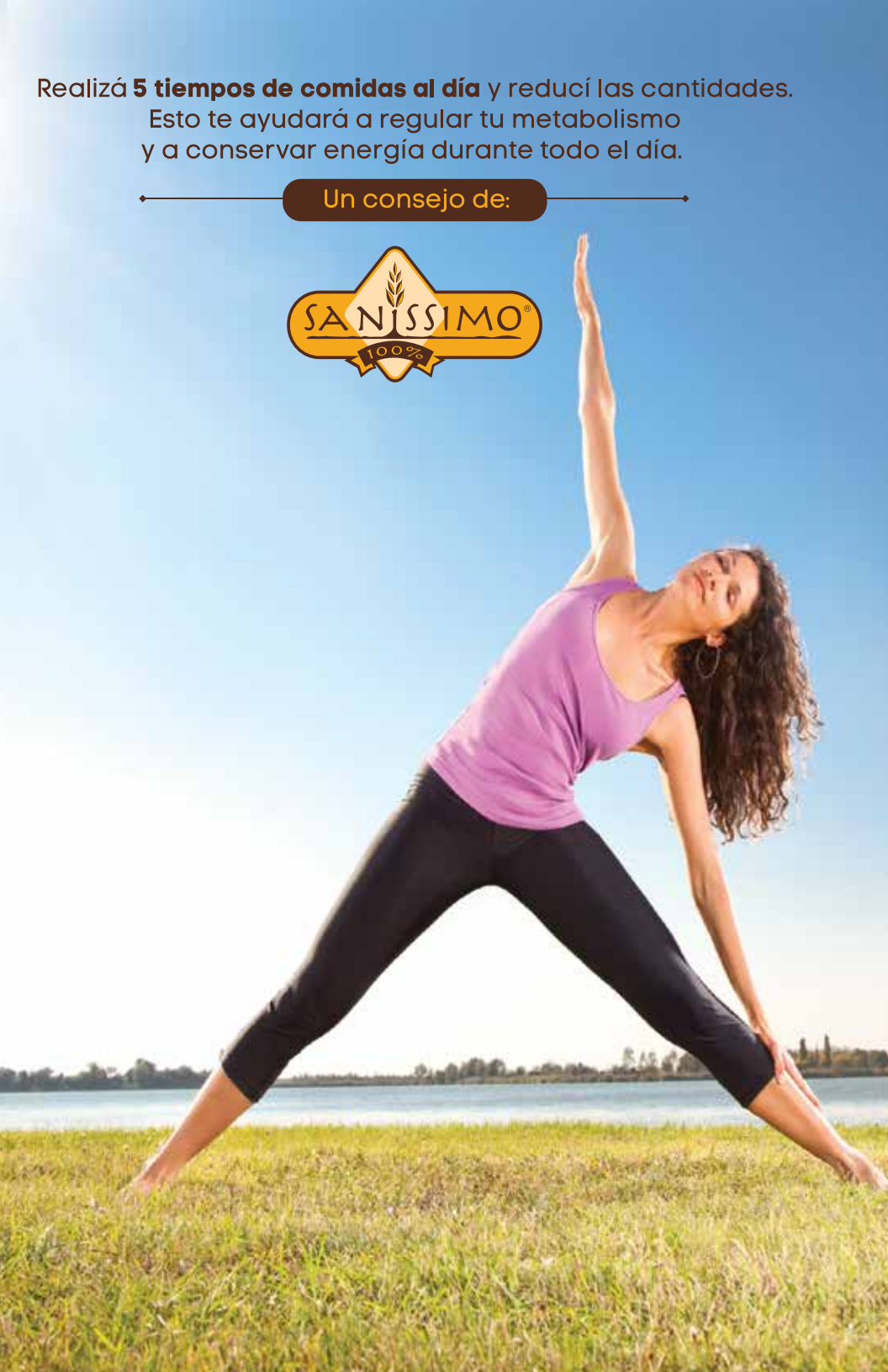
Sin embargo, cualquier decepción amorosa puede ser un detonante para presentar cambios drásticos en la alimentación.

La ansiedad es el principal de ellos y en la mayoría de los casos provoca la ingesta exagerada de nutrientes, entre ellos grasa o azúcares. Esto, junto a un estilo de vida sedentario y una salud mental no adecuada, incide en un aumento de peso acelerado y a los problemas de salud que vienen con él.

Ante esto, lo más importante es contar con ayuda de profesionales en salud, primero que todo con un psicólogo que brinde las herramientas necesarias para superar la situación y luego con un profesional en nutrición que pueda guiar en conocer las necesidades y como mejorar sus hábitos diarios en alimentación.

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:



7 minutos al día
de Risa
Pueden
mejorar tu
Vida
Nacarina