



# Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludables



## INTRODUCCION

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. esto depende de varios factores, entre ellos:

- Los gustos y los hábitos alimenticios .
- Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir.
- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- Ciertas creencias individuales y sociales.

No siempre estos factores favorecen una **“buena alimentación”**. A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas.

En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia. Simplemente, tenemos **“la costumbre”** de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.

A veces, es por la suposición de que tal alimento **“hace bien”** o **“hace mal”**, o tal otro **“engorda”**, que los consumimos o dejamos de hacerlo. Muchas veces, estas creencias no tienen fundamento científico. Son “modas” que se instalan, y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación.

En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan **“dan más trabajo”** en su preparación.

***En estos casos cada uno de ustedes...***

- ... puede hacer algo para mejorar su alimentación.
- ... puede incluir un estilo de vida saludable.

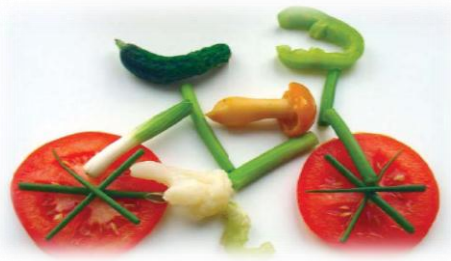
## INDICE

	Pág.
Portada	1
Introducción	2
Índice	3
¿Qué son los hábitos alimentarios?	4
Importancia de los hábitos alimentarios saludables.	4
¿Cómo es una dieta sana?	5
Pirámide de los alimentos	6
Dieta Mediterránea	6
Los cereales y las féculas: la base de nuestra alimentación	6
Frutas y verduras: llena de color tu vida, con 5 al día	7
Carnes, lácteos, pescado y huevo: los formadores	8
Grasas o lípidos: mejor con moderación	8
El Agua: indispensable para la vida	9
El sedentarismo	10
Pirámide de la actividad física	11
Importancia de la actividad física	12
Ejercicios Relajantes	13
Ejercicios para el corazón	14
Lincografía	16



## ***¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?***

Se pueden  
adquiridos  
influyen en  
una dieta



definir como los hábitos  
a lo largo de la vida que  
nuestra alimentación. Llevar  
equilibrada, variada y

suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

# ***IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES***

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

## ***¿CÓMO ES UNA DIETA SANA?***

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

- **Desayuno**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

- **Media mañana**

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogurt

- **Comida**

La comida es la segunda toma mas importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

- **Merienda**

Por la tarde, no te  
bocata, zumo,

- **Cena**



olvides de la merienda:  
batido, galletas o fruta.

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.



## ***PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS***

La pirámide de los alimentos

es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.

## ***LOS CEREALES Y FÉCULAS:***

### ***LA BASE DE NUESTRA ALIMENTACIÓN***

Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación. Son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.

Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los simples como el azúcar<sup>5</sup>. En nuestra dieta deben existir un





predominio de carbohidratos complejos, dado que aportan, además, vitaminas, minerales y fibra.

#### Toma nota...

- Los carbohidratos son saludables en todas sus formas y variedades.
- Pueden ayudar a controlar el peso, especialmente cuando se combinan con ejercicio.
- Son fundamentales para un buen funcionamiento intestinal.

## ***¿QUÉ ES LA FIBRA?***

La fibra alimentaria es la parte comestible de las plantas, que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. La fibra alimentaria se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales (salvado de trigo, de avena, pan de cereales integrales o multicereales, etc).

### ***EFFECTOS SALUDABLES DE LA FIBRA:***

- Regula la función intestinal.
- Retarda la digestión y absorción de los carbohidratos, retrasando así, los niveles de glucosa en sangre.
- Mejora los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol total y el colesterol de baja densidad o LDL (conocido como colesterol malo).
- La fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías y tiene un efecto saciante que ayuda a controlar el peso.

### ***FRUTAS Y VERDURAS:***

Generalmente llamamos “frutas” a los frutos de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas.

Las hortalizas son un grupo de alimentos de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra. Así se tienen, por ejemplo:

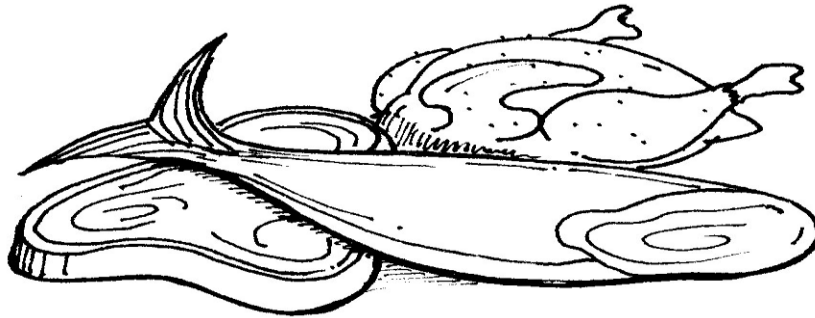
Dentro de las hortalizas se distinguen las verduras, cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las legumbres



verdes, como los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas.

No  
nivel

se



obstante, a  
popular, el  
término  
verduras  
utiliza

indistintamente para todas las hortalizas.

- Hojas: espinacas, acelgas, lechuga o escarola.
- Raíces: zanahoria, remolacha, rábano o nabo.
- Flores: alcachofa, coliflor, brécol.
- Tallos: apio y espárrago.
- Tubérculos: patatas

### ***CARNES, LÁCTEOS, PESCADO Y HUEVOS***



Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo.

Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un micronutriente imprescindible. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas aminoácidos

### ***GRASAS O LÍPIDOS:***





Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque:

- Son excelente fuente de energía. Un gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que los carbohidratos y proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.
- De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.
- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

Recuerda priorizar el consumo de aceites de origen vegetal, preferiblemente de aceite de oliva virgen y reducir el consumo de grasas de origen animal porque aportan una mayor cantidad de grasas saturadas.

## ***EL AGUA:***

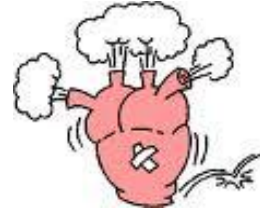
### ***INDISPENSABLE PARA LA VIDA***

El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud.

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día<sup>8</sup>

**EL**





## **SEDENTARISMO**

Basta con pensar en sólo 30 años atrás, cuando la mayoría de las actividades cotidianas se efectuaban mediante el esfuerzo físico humano. Si requiéramos trasladarnos para comprar, ir al colegio o simplemente conversar con un amigo íbamos caminando. La mayoría de las labores domésticas como limpiar pisos, lavar ropa, etc. se realizaban manualmente, y era mucho mayor la cantidad de trabajos manuales que en la actualidad. La vida moderna ha traído muchos beneficios con máquinas que nos facilitan el trabajo, y medios de transporte y comunicación que nos permiten desplazarnos fácilmente, o inclusive eliminar la necesidad de movernos. También se han difundido formas de ocio como la televisión, juegos de computador o el chateo, las que no requieren de mayor esfuerzo físico.

Sin embargo, el cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, por lo que la inactividad nos trae una serie de consecuencias negativas. En la actualidad se habla de sedentarismo cuando la actividad física realizada no alcanza la cantidad y frecuencia mínima estimada para mantenerse saludable, esto es 30 minutos de actividad física moderada al menos 3 veces por semana. El sedentarismo es un factor de riesgo para múltiples enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer como el de colon y de mama.

Sin embargo, destinar tiempo a la práctica de algún ejercicio o actividad recreativa no sólo ayudará prevenir las enfermedades antes mencionadas, sino que además le permitirá sentirse más relajado y feliz, por lo que rendirá mejor en sus labores. Sobre todo las actividades de tipos recreativo son una excelente alternativa como bailar, andar en bicicleta, las caminatas, ya que puedan hacer en compañía, lo que aumenta la motivación y permite compartir con al familia y amigos

# PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



## ***IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA***



La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud<sup>10</sup>, entre ellos:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo.



## EJERCICIOS RELAJANTES



Un sencillo ejercicio para ayudarte a relajarte después del trabajo, algún acontecimiento estresante, etc.



Esto es lo que debe hacer:

- Póngase ropa muy cómoda y descálzate.
- Deshágase de todas las joyas y si lleva el pelo recogido suéltelo.
- Después y muy suave haga unos cuantos movimientos giratorios lentos con los pies, con las manos y con la cabeza.
- Tenga especial cuidado con la cabeza y si tiene problemas cervicales no lo haga. Y a la vez que lo hace vaya respirando profundamente.
- Después acuéstese en la cama, el sofá, una tumbona, ... y apague la luz.
- Si quiere puede tener una luz blanca encendida y música relajante puesta.
- Tenga todo el cuerpo estirado boca arriba y lo más cómodo posible.
- Respire despacio, pero a gusto.
- Entonces empiece a imaginar un cielo azul maravilloso, sin una nube.
- Durante un ratito recuerda el olor y sensación del aire cuando el cielo está despejado. Recuerda lo a gusto que se siente ante un día así.
- Después a ese cielo dibújese en la mente un inmenso y profundo océano azul.
- Observe detenidamente que está en calma y que puede oír las suaves olas.
- Sienta la profundidad y serenidad de ese mar durante otro ratito.
- Después a ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar añádele un bello sol amaneciendo.
- Inúndese de la sensación de frescura y renovación que nos transmite el amanecer todos y cada uno de los días de nuestra vida.
- Y durante un ratito disfrute de él.
- Por último introdúzcase a Ud. en la imagen encima de una verde hierba. Sienta el frescor y relajación que te transmite y disfruta de ella otro ratito.

- Para finalizar hágase con una visualización del conjunto y durante varios minutos disfrute de la serenidad que le aporta hasta que te sienta completamente relajado

## EJERCICIOS PARA EL CORAZON

La práctica de las actividades físicas suelen ser muy beneficiosas para el organismo, el cuerpo y la mente. Pero como todo tiene que hacerse con cuidado y sentido común. En función de la edad y del tiempo que lleva la persona sin hacer ejercicio y sobre todo de las enfermedades que padece, será recomendable o no, un deporte dado. Para una persona mayor, con problemas de osteoporosis quizás el más recomendable sea andar o nadar, pero si no sabe nadar quizás el más interesante sea el aquagym. En la mayoría de los casos un deporte aeróbico siempre es el mas recomendable. Por nombrar los más típicos de los ejercicios aeróbicos:



### ✓ **LA CARRERA**

Es muy practico en la relación tiempo / beneficios también por su facilidad técnica, y por no necesitar de una instalación deportiva para su practica.



### ✓ **EL CICLISMO**

El ciclismo es un buen deporte aeróbico, que permite la practica al aire libre y la socialización del deportista, pero siempre tiene que ir acompañado de otras practicas deportivas, para el fortalecimiento del tronco y los brazos. No es muy eficaz tampoco realizar deporte solo los fines de semana, aunque este sea numeroso en horas y esfuerzo.





### ✓ **LA NATACIÓN**

Su beneficio principal es que trabajas todo el cuerpo, tanto todos los grupos musculares, como el sistema cardiovascular, como el sistemas respiratorio.



### ✓ **LA GIMNASIA PILATES, O EL MÉTODO PILATES**

Muy de moda últimamente, pero con muchas contradicciones. El método Pilates puro no es una gimnasia aeróbica que permita la mejora del sistema cardio-respiratoria, es mas una gimnasia aeróbica que busca la mejora de la flexibilidad y la musculación del cuerpo de forma integral.



### ✓ **EL AERÓBIC, O GIMNASIA AFINES.**

Su mejor beneficio es la práctica de una aeróbico de cierta intensidad que permite trabajar a buen nivel cardio-respiratorio y en la zona de pérdida de grasas acumuladas.



Lincografía:

Duran, Cinthya. Los hábitos alimenticios de las familias.

[www.revistascientificas.com](http://www.revistascientificas.com)

<http://www.frecuencia-cardiaca.com/deportes-corazon.php>

[http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios\\_relajacion.htm](http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm)

<http://www.ego-chile.cl/paginas/sedentarismo.htm>

[www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/Buenos%20h%E1bitos%20alimentarios.htm](http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/Buenos%20h%E1bitos%20alimentarios.htm)

[www.alimentacionsana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad](http://www.alimentacionsana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad).

[bodybuildinglatino.com/modules/news/index.php?start=20&storytopic=4](http://bodybuildinglatino.com/modules/news/index.php?start=20&storytopic=4)

[www.e-stadistica.bio.ucm.es/web\\_spss/analisis\\_descriptivo.html](http://www.e-stadistica.bio.ucm.es/web_spss/analisis_descriptivo.html)

[www.kidshealth.org/kid/en\\_espanol/adultos/heart\\_disease\\_esp.html](http://www.kidshealth.org/kid/en_espanol/adultos/heart_disease_esp.html)

[www.lagranepoca.com/articles/2009/08/26/3556.html](http://www.lagranepoca.com/articles/2009/08/26/3556.html)

[www.nutricion.pro/21-05-2010/fitness-y-ejercicio/ejercicios-relajantes-para-cuello](http://www.nutricion.pro/21-05-2010/fitness-y-ejercicio/ejercicios-relajantes-para-cuello)

[www.perso.wanadoo.es/aniorte\\_nic/apunt\\_metod\\_investigac4\\_6.htm](http://www.perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_6.htm)