



UNA VIDA SANA

Claves para una alimentación saludable

Las claves para una alimentación saludable son: variedad, equilibrio y moderación.

Asegúrese de que su familia consuma una gama de alimentos que incluyan hortalizas, frutas y productos de cereales integrales abundantes, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, carnes magras, aves, pescado y leguminosas tal como lentejas y porotos.

Beba agua para calmar la sed y consuma poca sal, azúcar y grasas saturadas.

La buena nutrición debe formar parte de un modo de vida saludable general que incluya también la actividad física regular.

Para mantener el mismo peso, tanto los niños como los adultos deben equilibrar las calorías que consumen con las calorías que queman mediante la actividad física. Si consume más calorías de las que gasta en la actividad física, aumentará de peso.

Comprométase a ayudar a su familia a que se alimente bien y haga ejercicio más a menudo.

Ideas que le ayudarán a comer mejor

- Planifique con tiempo. Haga una lista de ideas para las comidas de la próxima semana. Compre frutas y hortalizas de temporada. Adquiera los productos más frescos.
- Cuando no consiga o estén demasiado caras, compre frutas y verduras enlatadas o congeladas (en agua o en su propio jugo, no en jarabes). De esa manera, también son saludables y se conservan por más tiempo.
- Nunca vaya al supermercado cuando tiene hambre.
- Compre algunos productos cuando estén rebajados y guárdelos para usarlos cuando los necesite.
- Busque los productos colocados en la parte superior e inferior de las estanterías del salón. Las marcas más costosas suelen colocarse a la altura de los ojos. Las marcas genéricas del supermercado, que tal vez sean más baratas y de la misma calidad, se colocan más arriba o más abajo.
- Prepare las meriendas en bolsas pequeñas y utilice alimentos como nueces y semillas, quesos bajos en grasa, y frutas y verduras frescas, en lugar de comprar meriendas ya preparadas, más caras y menos saludables.
- Maneje su presupuesto sabiamente. Por el precio de una bolsa grande de papa fritas y un caja de galletitas, puede comprar una buena cantidad de manzanas, bananas, naranjas y otros alimentos saludables.

¡Póngase en movimiento!

La actividad física es buena para los niños y los adultos. Fortalece los músculos, los huesos y las articulaciones, y les da a los niños la oportunidad de adquirir confianza en sí mismos a la vez que se divierten.

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Jugar tejo, lanzar una pelota hacia atrás y hacia delante o bailar, son buenas formas de que los niños se mantengan activos.

Algunos niños son buenos atletas, pero todos necesitan muchas oportunidades para estar en actividad; una de ellas es el deporte, pero no la única.



Claves de una buena nutrición

Respete las cuatro comidas

¿Por qué debemos comer cuatro veces al día, desayuno, almuerzo, merienda, cena y en lo posible hacer colaciones a media tarde o mañana?

Muchas personas creen que para "mantener la línea" o bajar de peso lo mejor es dejar de comer en algunos de los momentos del día o evitar la cena o el desayuno lo cierto es que, con saltarse alguna de las comidas, no se logran los resultados esperados.

Es muy frecuente que al saltarnos o evitar alguna comida, a la siguiente comamos de más y ese sobrante nuestro organismo lo almacene y se deposite como grasa. Es decir, nuestro cuerpo, si todos los días a una cierta hora nota que le falta energía, economiza, gasta menos y almacena el sobrante. Esos resultados se ven alrededor del abdomen, en la grasa abdominal.

Por lo tanto cuando necesitemos bajar de peso es mucho mejor disminuir la cantidad de alimentos que se comen que saltar alguna comida.

Si distribuimos la energía a lo largo del día con las cuatro comidas nuestro metabolismo se mantiene estable y no van a existir excesos de calorías para almacenar.

Coma gran variedad de alimentos

El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales. Para mayor referencia, vea la pirámide nutricional.

Trate de mantener el peso ideal

A la persona se le debe determinar la proporción de grasa que contiene su cuerpo para conocer su peso ideal. En el caso de los deportistas es aconsejable no sobrepasar un 15% de peso en grasa. Por ello siempre se recomienda que visite a su médico o nutricionista.

Evite los excesos de grasa saturada

En la mayoría de los casos la hipercolesterolemia o alta tasa de colesterol en sangre se va adquiriendo a temprana edad. Para evitarla se recomienda:

- Escoger carnes magras
- Comer pescados y aves.
- Moderar el consumo de huevos.
- No consumir vísceras; hígado, riñones, sesos y otros.
- Cocinar a la plancha, brasa, horno o hervir los alimentos
- No consumir alimentos fritos.
- Consumir aceites vegetales de oliva, maíz o girasol.
- Limitar el consumo de manteca o margarina.
- Consumir lácteos decremados.
- Consumir diariamente pescado, aunque sea enlatado.
- Consumir salvado de avena, en lo posible diariamente.

Coma alimentos con suficiente fibra vegetal

Elegir alimentos que sean fuente de fibras vegetales y ricos en hidratos de carbono complejos.

- Pan
- Verduras
- Ensaladas
- Cereales y legumbres
- Frutas

Evite el exceso de azúcar

Evitar no quiere decir suprimir, pero el aporte principal de carbohidratos se aconseja sea en base a:

- Frutas
- Cereales
- Arroz
- Pan
- Galletas
- Pastas alimenticias y farnáceos

Disminuya el consumo de alcohol

Si se tiene costumbre de consumir bebidas alcohólicas recuerde que no es correcto beber diariamente más de tres consumiciones de alcohol.

Evite el exceso de sal

Tan sólo después de haber realizado un esfuerzo físico está justificado ingerir alimentos salados.

No sobrepase el 20% de proteínas

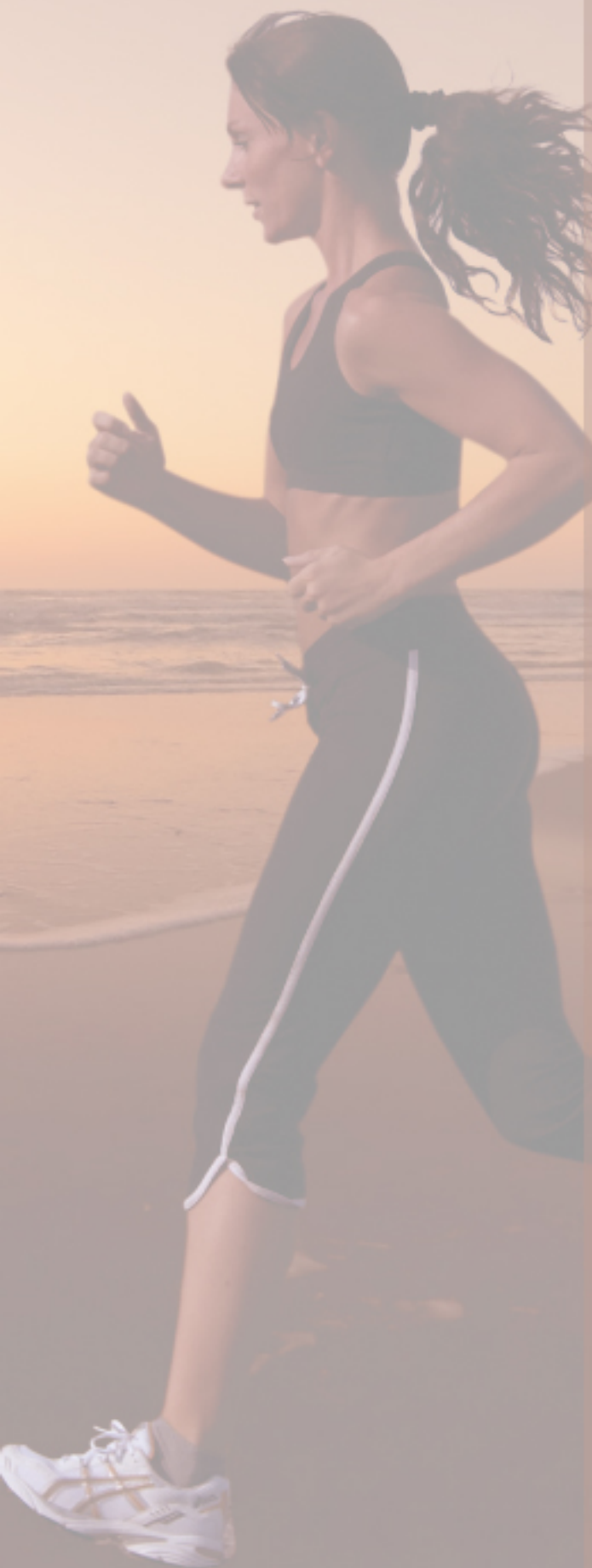
Con relación al total de calorías diarias. El contenido de proteínas animales no deben sobrepasar la tercera parte del total proteico diario.

Realice actividad física

Según sea su edad, sus gustos, su condición física, su trabajo, su disponibilidad de horarios, busque y mantenga algún tipo de actividad física.

Cumpla con los requerimientos diarios de vitaminas y minerales

No se exceda ni suprima categorías de alimentos. Respete los requerimientos de vitaminas y minerales que su cuerpo tiene.



Beneficios de la actividad física periódica

Previene la osteoporosis

Según la O.M.S., Organización Mundial de la Salud, diversos estudios realizados demostraron que el ejercicio demora la aparición de la osteoporosis y hasta evita por completo su aparición, como así también, revierte sus efectos en aquellas personas que tienen la enfermedad.

Debe tenerse en cuenta que la pérdida progresiva del mineral óseo, u osteoporosis, comienza generalmente cerca de los 25 años de edad, tanto en hombres como en mujeres.

Las causas de su aparición son la senilidad, la post menopausia, el sedentarismo, la diabetes y el escorbuto o carencia de vitamina C. Externamente a estos factores se debe sumar el consumo de alcohol, el hábito de fumar, la mala alimentación, el sobre peso y el bajo peso.

Previene enfermedades

La actividad física y la aptitud fisiológica, los beneficios de la actividad física, prolongan la longevidad y protegen contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos, hipertensión, obesidad, osteoporosis, cáncer de colon y depresión. Estas afirmaciones no son meras hipótesis, los beneficios de estar protegidos de estas afecciones por medio de la actividad física, residen en la relación causa efecto a través de alteraciones en mecanismos fisiológicos enzimáticos que el ejercicio provoca en nuestro organismo.

Llevar una vida físicamente activa provoca una acción directa sobre nuestro corazón, reduciendo notablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El incremento del aporte de oxígeno, mejora en la contracción miocárdica, en la disminución de la frecuencia cardíaca basal, en la tensión arterial en reposo y en actividades diarias, en el incremento del diámetro y capacidad de dilatación de las arterias coronarias provocando una mejor circulación.

Estos, son simplemente algunos de los beneficios que provoca el ejercicio en el sistema circulatorio, además de modificar los efectos perjudiciales de malos hábitos como el tabaquismo, las dietas inadecuadas o desequilibradas, los altos índices de kdl y colesterol y la obesidad.

Continuidad

Para que el ejercicio sea beneficioso debe ser de desarrollo actual y no histórico. Además la prescripción personalizada de ejercicios ayudan al óptimo estado de salud del individuo.

Estudios realizados en universidades, determinaron que la vida sedentaria aumenta a más del doble el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, y disminuye en igual proporción en la medida que aumenta la actividad física y su continuidad.

Asimismo, se comprobó que los individuos hipertensos sedentarios aumentan tres veces más el riesgo de desarrollar un ataque que los hipertensos que realizan actividad física.

LOS DIEZ MITOS MAS COMUNES Y RIESGOSOS EN LOS PRIMEROS AUXILIOS

Cada año mueren en el mundo miles de personas por desconocimiento de las primeras maniobras frente a una emergencia o, lo que es peor, por aplicarlas mal basándose en ideas erróneas. Paula Casal, una experta en Primeros Auxilios de la Cruz Roja, nos dice como tratar a un herido, a un infartado o a un chico intoxicado. Fuente Clarín.

1° Mito

La ambulancia llegará en un minuto.

No si usted acaba de llamarla.

En nuestro país, lo mínimo que tarda en llegar es entre 15 y 20 minutos. Por eso hay que activar el servicio de emergencias lo antes posible pidiéndole a alguien que llame al 911 o haciéndolo uno mismo".

2° Mito

Es mejor no hacer nada antes que arriesgarse a empeorar las cosas.

No, si alguien está inconsciente y respira, pero no está en la posición de recuperación, puede atragantarse con su propia lengua o vomitar o tener un ataque cardíaco.

"Si alguien está sangrando y uno no hace nada, puede perder demasiada sangre, entrar en shock y morir". (la causa de muerte más frecuente en el mundo occidental en adultos mayores de 35 años).

3° Mito

Si le sangra la nariz, hay que inclinar la cabeza para atrás.

Esto puede hacer que la sangre pase por la garganta y cause vómitos o coágulos que podrían llegar a las vías respiratorias aunque lo hace el 30% de las personas.

Lo que debe hacerse es inclinar la cabeza hacia adelante, tapar la nariz y respirar por la boca. Si sigue sangrando 30 minutos después, vaya a un hospital.

4° Mito

Las víctimas de un ataque al corazón tendrían que acostarse en lugar de sentarse.

Esto puede dificultar la respiración aunque una de cada diez personas crea que esto es una buena idea. "Las personas que cursan un ataque cardíaco deben colocarse en una posición cómoda para ellas; normalmente se sientan porque eso les facilita la respiración. Lo principal es que se queden tranquilas y de inmediato llamar a emergencias".

5° Mito

Si un brazo o pierna está sangrando mucho, hay que hacer un torniquete por encima de la herida.

La medida es totalmente errónea, si bien el 58% de las personas cree que habría que proceder de esa forma.

Es una maniobra que puede interrumpir todo el flujo sanguíneo y causar, además, daño a los tejidos. "Jamás se debe hacer un torniquete lo que hay que hacer es una presión directamente sobre la herida con apósitos estériles y limpios para lograr que coagule y disminuya el sangrado".

6° Mito

Nunca jamás se debe mover a alguien después de un accidente de tránsito, aun si no está respirando.

Es más importante asegurarse que la persona respire. Está muy bien preocuparse por una posible herida en la columna, algo que haría el 43 % de las personas.

Si está inconsciente, compruebe que sus vías respiratorias estén libres inclinándole la cabeza hacia atrás y levantando levemente su mentón. Aunque haya riesgo de lesión cervical, siempre hay que priorizar las vías respiratorias.

7° Mito

Si un chico toma lavandina hay que hacerlo vomitar. Incorrecto, esto podría causar más daño cuando el vómito abandona el organismo.

"Ante una intoxicación, hay que llamar primero al Centro Nacional de Intoxicaciones (0-800-333-0160) y seguir sus indicaciones. Jamás hay que provocar el vómito, salvo que el cuerpo lo manifieste solo".

8° Mito

Si alguien se está asfixiando porque se atragantó con algún objeto extraño, hay que ponerle los dedos en la garganta.

Esto es un error ya que eso haría que el objeto se vaya más abajo. Si está tosiendo, incentívalo a que lo siga haciendo porque ésa es la manera que tiene el cuerpo de expulsar los objetos que obstruyen el paso de oxígeno. Una vez que dejó de toser, y si sigue sin respirar y cambia el color su piel, realizar la maniobra de Heimlich, conocida también como "estocada abdominal".

9° Mito

Si alguien sufre un ataque de epilepsia, hay que ponerle algo en la boca, una cuchara tal vez.

Nunca hay que colocarle algo en la boca mientras se manifiesta la convulsión: se estaría tapando la entrada más grande de aire. "No hay que pensar que se va a tragar la lengua. Sólo hay que controlar la duración del ataque, colocarle algo mullido debajo de la cabeza para amortiguar el golpe y dejar que la convulsión pase sola. Luego llamar al médico".

10° Mito

Si alguien siente que se va a desmayar, debe colocar la cabeza entre las piernas.

No hay que hacerlo ya que puede caerse para adelante. En lugar de eso, acuéstese y espere a recuperarse.

"El cuerpo compensa sólo la falta de oxígeno en el cerebro por lo que, si se mantiene acostado, se le va a hacer más fácil al corazón bombear y así redistribuir la sangre oxigenada a todos los órganos".