

ALIMENTACION SALUDABLE

Comer bien significa que nuestra dieta es:

COMPLETA Y EQUILIBRADA: Proporciona al organismo la cantidad suficiente de nutrientes en las debidas proporciones (50-60% glúcidos, 10-12% proteínas, -30% lípidos, suficiente fibra, vitaminas, minerales y agua)

VARIADA: Consumiendo alimentos de los diferentes grupos de nutrientes (en las debidas proporciones)

ADECUADA: Para cada tipo de individuo en función de su edad, sexo, actividad física y tipo de trabajo, teniendo en cuenta, la presencia de otras condiciones como enfermedades o consumo de fármacos.

ADEMÁS, para que una alimentación sea saludable, es importante saber distribuir los alimentos a lo largo del día. Es aconsejable hacer de 3 a 5 comidas diarias, y no concentrar todos los alimentos en una o dos comidas, ya que se tomarían cantidades insuficientes de nutrientes y se almacenaría más grasa.

Igual de importante es mantener una **vida activa**, es decir, realizar de forma habitual actividad física. La composición de la dieta debe estar acorde con el estilo de vida de cada individuo.

Hacer un desayuno fuerte y variado es fundamental para nuestra salud y nuestro rendimiento físico e intelectual a lo largo de toda la mañana. Después del ayuno de la noche, hay que comer variado y suficiente., incluyendo una importante cantidad de hidratos de carbono que nos den energía. Es común escuchar que hay quién no tiene hambre a horas tan tempranas, en ese caso, es imprescindible tomar algo a media mañana. Gracias a un buen y sano desayuno llegaremos a la comida con menos hambre, lo que además nos ayudará a no engordar.



A partir de las 7 pm nuestro metabolismo se ralentiza. Nuestros órganos se ven regidos por un reloj interno, según el cual hay momentos de máximo rendimiento y actividad, y otro de reposo de energía. De 7 a 9 pm el estomago se encuentra en un momento de mínima energía, motivo por el cual puede sentir la necesidad de ingerir algún alimento, este es el periodo de tiempo más equilibrado y saludable para cenar, pues el sistema digestivo necesita recibir alimentos para equilibrarse.

Hacer desayunos más variados y generosos y cenas más moderadas, es entrar en armonía con nuestro reloj interno, pues es por la mañana cuando todos los órganos están necesitados de un buen desayuno y es a partir de las 7pm que nuestro organismo se empieza a preparar para el reposo. Además de cenar moderadamente, cenar temprano garantiza una mejor digestión y asimilación de los alimentos.

Es un mito creer que saltarse alguna comida adelgaza, por el contrario, esto hace que se pongan en marcha mecanismos de adaptación que llevan al cuerpo a aumentar el almacenamiento de grasa, además de llegar con mucho apetito a la siguiente comida.

“No se trata de comer poco, se trata de comer bien”

- No te saltes las comidas regulares
- Mastica despacio y evita comer con ansiedad
- Ten horarios regulares de comidas (desayuno, comida y cena)
- Evita las dietas intensivas
- Haz ejercicio por lo menos 30 minutos al día
- Descansa, controla el estrés
- Consume más frutas y vegetales
- Toma suficiente agua
- Incluye fibra en tu dieta

“Comer bien para estar bien”

Contenido:

Alimentación Saludable

Mente sana en cuerpo sano

Actividades



MENTE SANA EN CUERPO SANO

“La mayoría de ejercicios ayudarán a tu corazón y a tus otros músculos”

“Cada adulto debe acumular 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada en la mayoría de los días de la semana y preferiblemente en todos.

Mantente activo y te enfermaras menos, tendrás más energía, controlarás mejor tu peso, manejarás mejor el estrés y te parecerá tener una mejor imagen de ti mismo.

Fortalece tu cuerpo y mejora tu pareció por la vida haciendo ejercicio diario, al aire libre si es posible.

Tarta de caminar por lo menos 30 minutos diarios. La caminata es el ejercicio más seguro y uno de los mejores para sentirte bien

CIVE TIPS (Centro de Impulso y Vida Estudiantil ULSA)

Practicar ejercicio de forma habitual y moderada es beneficioso para nuestro cuerpo y para nuestra mente.

Se ha demostrado su importancia para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria y muerte súbita y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo y enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad.

Lo mas recomendable es hacer 3 o 4 horas semanales de ejercicio.

ALIMENTACIÓN:

Es el acto voluntario de comer y beber alimentos para obtener energía (calorías) y nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, grasas, minerales) Que equilibradamente y junto con una adecuada rutina de actividad física , posibilitan una nutrición que nos mantiene en un peso saludable y nos ayuda a evitar enfermedades como: obesidad, anorexia y bulimia

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Elabora un menú que cumpla las pautas de una dieta equilibrada
- Identifica la publicidad que trata de confundirnos con fines comerciales
- Infórmate de los beneficios que aportan los distintos alimentos
- Es frecuente que nos olvidemos de desayunar, conviene que pienses en ello y lo tengas en cuenta
- Inventa un slogan que defina el termino de bienestar
- Planea e incluye a tu vida una rutina sana de actividad física

