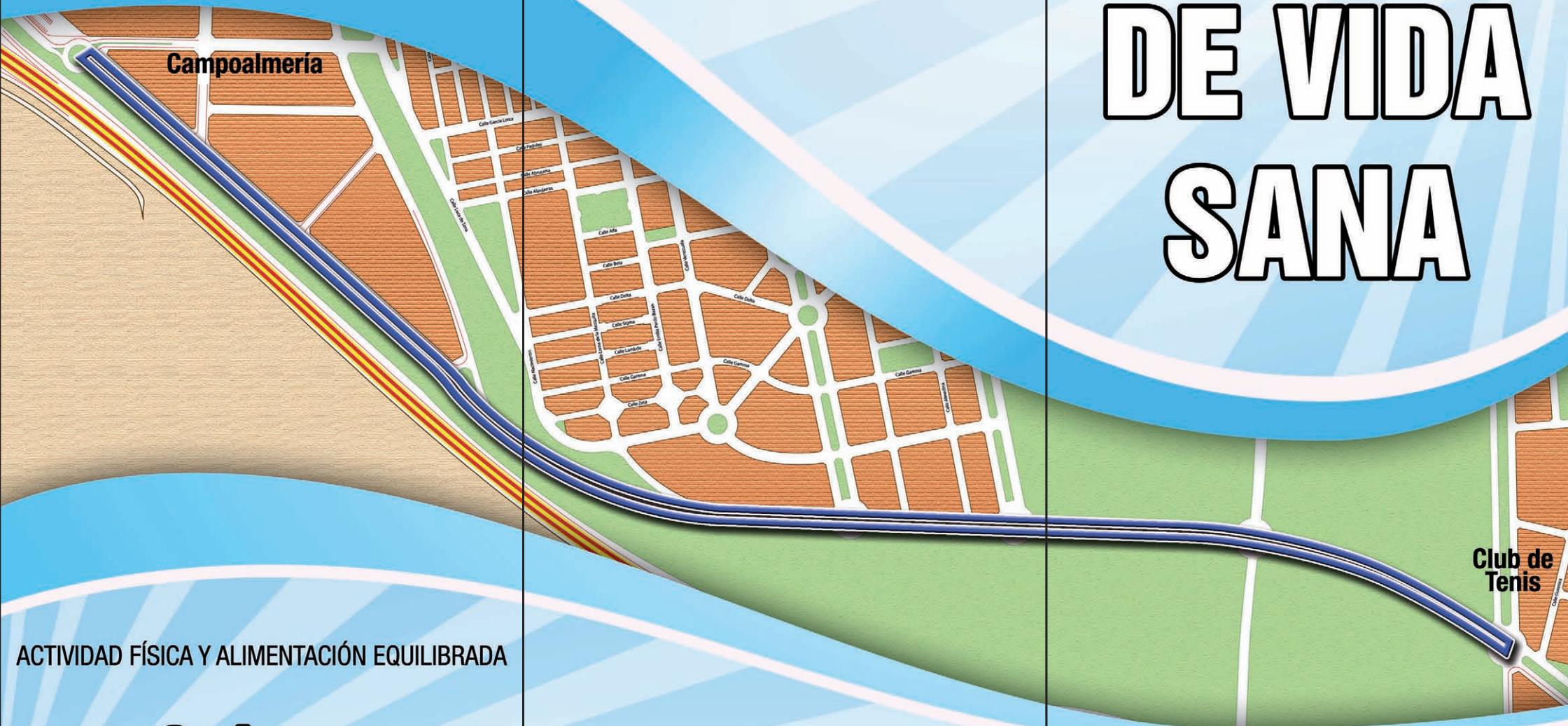


RUTA DE VIDA SANA



Campoalmería

Club de
Tenis

ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

*¡Qué sano
es caminar!*



Objetivos para un mejor cuidado de nuestra salud:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal, limitando el consumo energético que procede de las grasas, aumentando el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, limitando el consumo de azúcares libres y el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada con una frecuencia diaria en población general, y en personas mayores realizar ejercicios que lleven a un fortalecimiento de la musculatura y adiestramiento para mantener el equilibrio.

Con respecto a la alimentación:

- Equilibrar la ingesta habitual y la actividad física para mantener un peso estable o permitir la pérdida en caso de sobrepeso/obesidad.
- Limitar el consumo energético que procede de las grasas mediante:
 - Limitación del consumo de alimentos fritos y salsas.
 - Limitación del consumo de las grasas contenidas en

alimentos de origen animal: lácteos enteros, fiambre y charcutería, carnes grasas como cerdo, cordero, mantecas y mantequillas.

- Utilizar para cocinar preferentemente aceite de oliva y con moderación.
- Limitar o evitar el consumo de alimentos precocinados y salsas comerciales (pueden contener cantidades importantes de ácidos grasos trans).
 - Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos (estos últimos no recomendables en caso de sobrepeso/obesidad).
 - Fomentar el consumo de pescado al menos 3 -5 veces por semana.
 - Limitar el consumo de alimentos energéticamente densos y pobres en micronutrientes como: refrescos, zumos comerciales, chocolates, helados o productos de repostería.
 - Limitar el consumo de sal y consumir preferentemente sal yodada.
 - Hacer 3 comidas principales y 2 pequeñas al día. Evitar el "picoteo".
 - Recordar que los "productos dietéticos", "de régimen" o "lights" no siempre tienen bajo aporte calórico.



Con respecto a la actividad física:

En particular para aquellas personas cuya actividad ocupacional no suponga un esfuerzo físico, se recomienda:

- Aprovechar las oportunidades que se presentan a lo largo del día para incrementar la actividad física (subir y bajar escaleras en vez de tomar el ascensor, caminar cuando sea posible para realizar los desplazamientos, etc.).
- Reducir al máximo el sedentarismo durante el tiempo libre (por ejemplo, disminuyendo el tiempo de ver televisión, o de permanecer sentado) y fomentar el ocio activo (salir a pasear con la familia o amigos, realizar las tareas de mantenimiento del hogar, colaborar en las tareas domésticas).
- Para aquellas personas que no realizan ningún tipo de ejercicio físico, recomendar al menos 30 minutos de ejercicio físico regular, de intensidad moderada (preferentemente caminar) con una frecuencia de al menos 5 veces por semana. Posteriormente recomendar el incremento de ejercicio físico de carácter aeróbico (marchas, carreras, natación, ciclismo, etc.).