

Principales consejos disfrutar de un estilo de vida saludable



Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, un estilo de vida saludable vine como resultado de una serie de hábitos que permiten “**un estado completo bienestar físico, mental y social**”, es decir, lo que entendemos por salud.

Entendemos por **estilo de vida saludable** aquellos hábitos de nuestra **vida** diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales.

Para llevar una **vida** más **sana** nos debemos centrar, principalmente, en: una alimentación sana y equilibrada, la práctica de ejercicio y actividad física y mantener una hidratación adecuada y constante.

Alimentación sana y equilibrada

¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para

mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

¿Por qué preocuparnos de tener alimentación saludable?

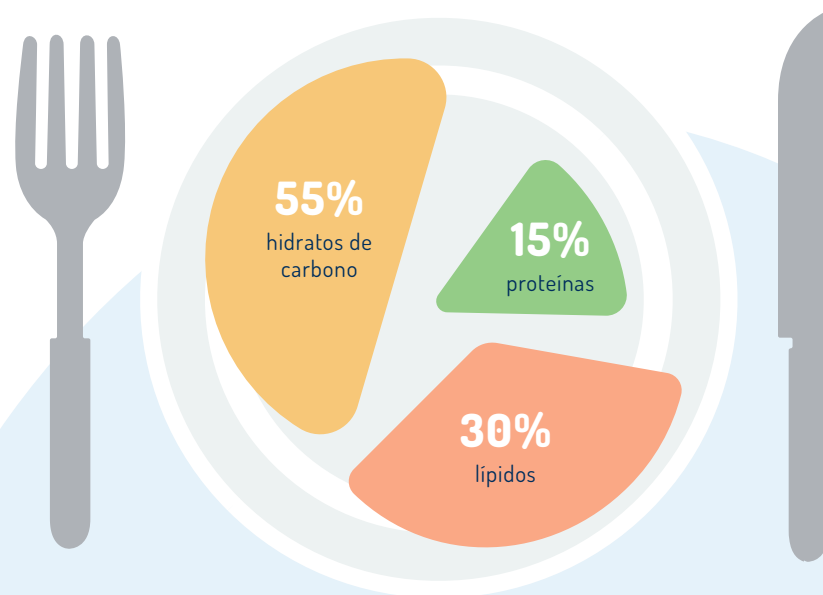
Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), señalan que más del 50% de las enfermedades crónicas se pueden prevenir a través de una alimentación sana y equilibrada.

Valor energético medio diario para una dieta equilibrada

El valor energético medio diario de la dieta recomendada por expertos en nutrición y profesionales de la salud es de **30-40 kilocalorías** por kilo de peso.

Para tener una alimentación sana y **equilibrada** es importante estar dentro de los rangos de proporción de hidratos de carbono, grasas y proteínas. A modo general se toma la proporción: 55-30-15, es decir **55%** de las calorías que comemos a base de **hidratos**, **30%** de **grasas** y **15%** de **proteínas**.



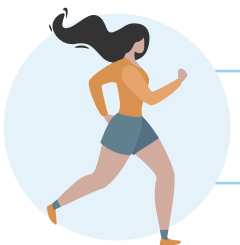
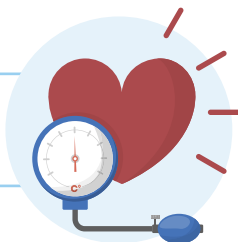
Una **buena alimentación** e **hidratación** nos aporta importantes beneficios para la salud.

Ayuda a mantener un **sistema inmune fuerte** que es la mejor defensa del organismo, evitando procesos gripales, resfriados u otras enfermedades virales que pueden afectar al organismo



Juega un papel importante en la **prevención de la obesidad**

Disminuye el riesgo de **enfermedades cardiovasculares**



Nos da energía cuando la necesitamos mejorando nuestro rendimiento

Nos ayuda a vivir más años con mejor calidad de vida



Actividad física

Según la OMS, la **inactividad física** es el **cuarto factor** de riesgo en lo que respecta a la **mortalidad mundial**.

Hay numerosos estudios realizados, con los que existe una clara relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más y mejor que las que son inactivas.

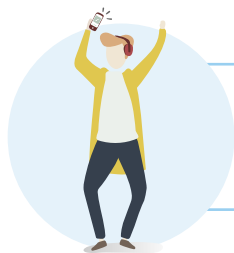
¿Cuánta actividad física se recomienda?

5 a 17 años: **60 minutos** diarios de actividad física moderada o intensa.

Mayores de 18: **150 minutos** semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa.



Los estudios científicos además demuestran otros beneficios directos de la práctica físico-deportiva regular.



Según el estudio publicado en la revista científica «The Lancet Psychiatry Journal» el **ejercicio físico mejora nuestra salud mental.**

Nos ayuda a mantenernos en nuestro **peso adecuado.**



Mejora la salud ósea y funcional



Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Reduce el riesgo de **hipertensión**, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión.



Hidratación adecuada

Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Es importante que el cuerpo permanezca **hidratado**, que mantenga el nivel correcto de agua, para permitir que se produzcan las reacciones químicas vitales y que los nutrientes se transporten a los órganos y tejidos.

Mantener una hidratación adecuada y constante a lo largo del día es uno de los pilares fundamentales.

Sin embargo, aunque dependemos de ella, nuestro cuerpo no es capaz de sintetizarla en cantidades suficientes (solo unos 250 ó 300 ml al día), ni de almacenarla, por lo que debe ser ingerida diariamente en una cantidad aproximadamente igual a la que se pierde (en torno a 2,5 litros al día a través del sudor, la orina, la respiración y las heces). Instituciones como la OMS y la EFSA, así como expertos del sector recomiendan beber 2 litros al día en las mujeres adultas y 2,5 litros diarios en los hombres adultos.

Es muy importante cuidar la **calidad del agua** que ingerimos, ya que investigaciones recientes como la de la Universidad del Estado de Nueva York en Fredonia (EEUU) concluyó que en pruebas realizadas en 250 botellas de 11 marcas se descubrieron restos plásticos de polipropileno, náilon y polietilentereftalato (PET) en el 93% de los recipientes de marcas como Evian, Nestlé Pure Life, San Pellegrino, Aqua, Aquafina o Dasani.

Por lo **que soluciones** como una **ósmosis** de buena calidad puede ser una solución sostenible y más saludable.

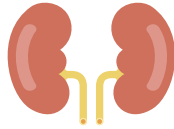


Beneficios del agua en tu cuerpo

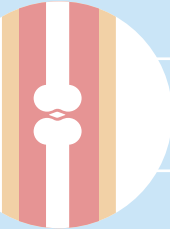


Ayuda a la **función digestiva** y facilita la eliminación de sustancia y desecho. Ayuda a la disolución de los mismos junto con la digestión mediante la hidrólisis.

Ayuda a **mejorar el funcionamiento de los riñones**, evita la retención de líquidos y previene la aparición de las piedras del riñón



Lubrica las articulaciones, evitando su roce.



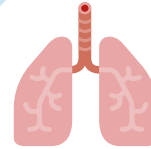
Se encarga de **transportar nutrientes** al interior de las células, ayudando a la vez a eliminar los productos de desperdicio de éstas. Es necesaria para el buen funcionamiento del corazón y la circulación sanguínea.



Regula la temperatura corporal mediante el sudor.

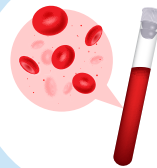


La hidratación de la piel ayuda a que **ésta mantenga su elasticidad** y su función barrera. El agua ayuda a hidratarlos y aumenta su elasticidad haciéndolos lucir sanos y frescos. Además, actúa como desintoxicante y purificador de la sangre, por lo que contribuye a prevenir o aminorar el acné y otros problemas dermatológicos y capilares.



El agua hidrata las mucosas que recubren tu nariz, garganta, bronquios y pulmones, **disminuyendo** las probabilidades de que desarrolles **infecciones virales** y bacterianas, o ayudándote a vencerlas más rápidamente.

El cerebro es 80% agua, por lo tanto, la hidratación es indispensable para su buen funcionamiento, aseguró el médico especialista Michel Cymes. Una adecuada hidratación **aumenta la capacidad de concentración y de memoria**.



El agua es el medio líquido donde se **encuentran disueltos todos los fluidos corporales** como la sangre, orina, heces, secreciones digestivas, etcétera.

Otros aspectos a tener en cuenta para mantener un estilo de vida saludable, según el **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**



Bienestar Emocional. Actitud y pensamientos positivos.

Algo en lo que solemos caer es en ser negativos y debemos comprender que la mente es tan poderosa que si pensamos y actuamos positivamente cosas buenas vendrán a nosotros. También es buen ejercicio visualizarse en escenarios positivos para ayudarnos a sentirnos plenos.

Aléjate de las compañías que resultan tóxicas. Toda esa energía negativa lo único que hace es estancarnos, incluso perjudicarnos. Evitar que el estrés se convierta en una rutina diaria.



Actividad física y senderismo.

Ser una persona físicamente activa es muy importante para mantener la salud y para mejorarla, previene muchas de las enfermedades crónicas más frecuentes, y mejora su evolución cuando ya se tienen.

Seguridad y lesiones no intencionales.

Las lesiones, llamadas comúnmente accidentes, representan una amenaza, al ser una causa frecuente de muerte y de discapacidad. Sus consecuencias pueden interferir gravemente, a corto, medio y largo plazo, en todas las facetas de la vida, así como en las del entorno familiar y social.



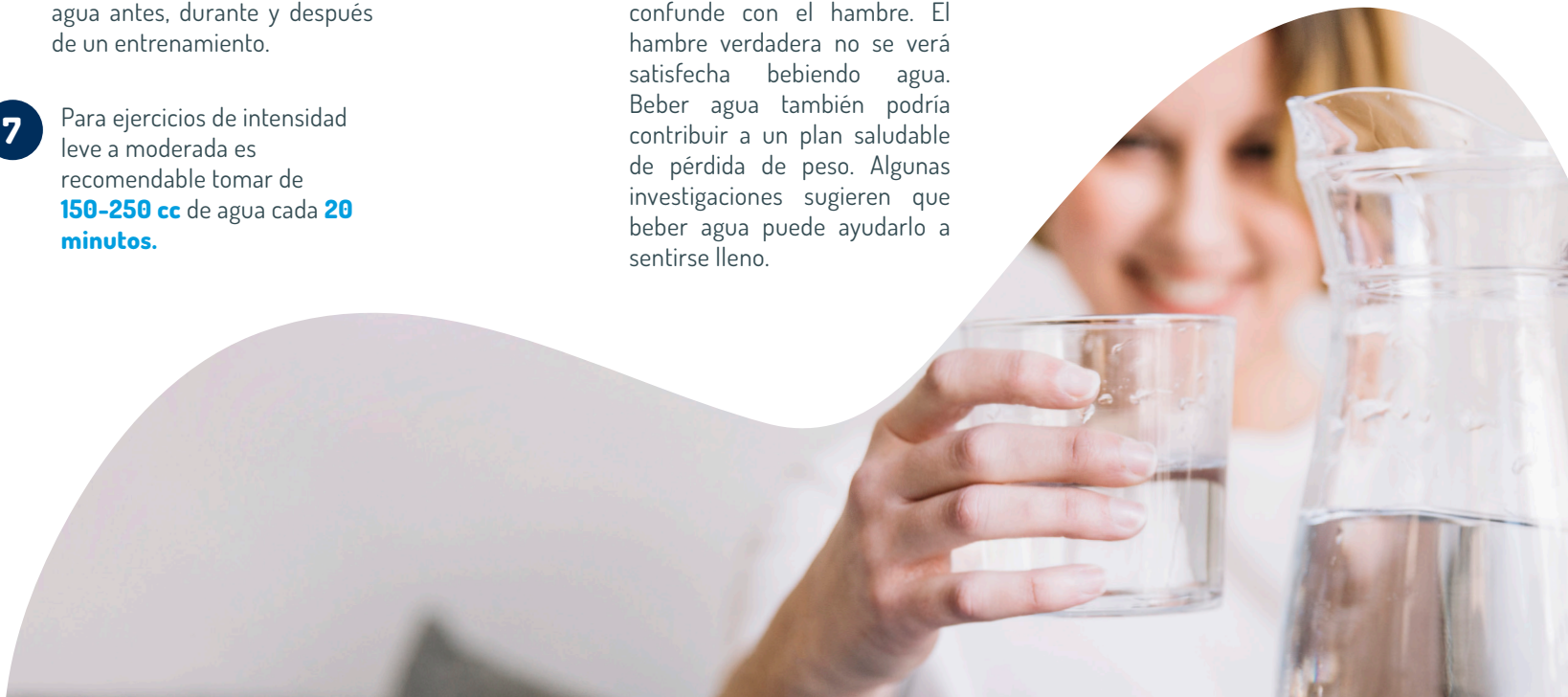
Descanso.

El mundo avanza a una velocidad abrumadora que muchas veces no nos deja ponerle atención a nuestro cuerpo y debemos aprender a escucharlo y detenernos cuando sentimos que vamos muy rápido. Es importantísimo cuidar el sueño y el tiempo que le dediquemos es sagrado. Al momento de hacerlo, procuremos cuidar la postura y contar con un colchón y almohadas que realmente nos permitan tener un sueño reparador. Aprovechar el tiempo libre para practicar nuestros hobbies y aficiones nos ayudará a equilibrar nuestra vida y mejorar su calidad.



¿Cómo mantener una hidratación adecuada?

- 1 Beber **entre 2 – 2,5 litros al día**, los cuales compensan las pérdidas del sudor y la orina.
- 2 Beber también otros líquidos.
- 3 **Evitar períodos largos de tiempo sin consumir líquidos**, puede ser en forma de agua, infusiones, leche o zumos, o bien en forma de alimentos ricos en agua como son las frutas y las hortalizas.
- 4 **Beber antes de tener sed** ya que el mecanismo de la sed es un estímulo que aparece cuando estamos por debajo de un nivel adecuado de hidratación.
- 5 Cuando las temperaturas son altas ($> 30^{\circ}\text{C}$) y hay una mayor humedad ambiental, las pérdidas de agua son mayores, por lo que se debe **aumentar la ingesta**.
- 6 Cuando se haga ejercicio, a partir de los 30 minutos, es necesario rehidratarse. Beba agua antes, durante y después de un entrenamiento.
- 7 Para ejercicios de intensidad leve a moderada es recomendable tomar de **150-250 cc** de agua cada **20 minutos**.
- 8 Para que se aproveche al máximo el poder de hidratación del agua, su temperatura no debe ser inferior a $10 - 15^{\circ}\text{C}$.
- 9 Tenga una **botella de agua reutilizable** siempre a mano.
- 10 Cuando tenga hambre, beba agua. La sed a menudo se confunde con el hambre. El hambre verdadera no se verá satisfecha bebiendo agua. Beber agua también podría contribuir a un plan saludable de pérdida de peso. Algunas investigaciones sugieren que beber agua puede ayudarlo a sentirse lleno.
- 11 Si tiene problemas para acordarse de beber agua, beba según un horario. Por ejemplo, beba agua cuando se despierte, en el desayuno, el almuerzo y la cena, y cuando se vaya a la cama. O tome un vaso pequeño de agua al comienzo de cada hora.



**Principales consejos
disfrutar de un estilo de
vida saludable**



hidrolux



La escuela del
AGUA