

Plenufar 7

Valoración de la calidad de vida y del bienestar nutricional de la población



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de Alimentación

3 pilares para una buena salud



Alimentación equilibrada

Actividad física con regularidad



Hábitos de vida saludables

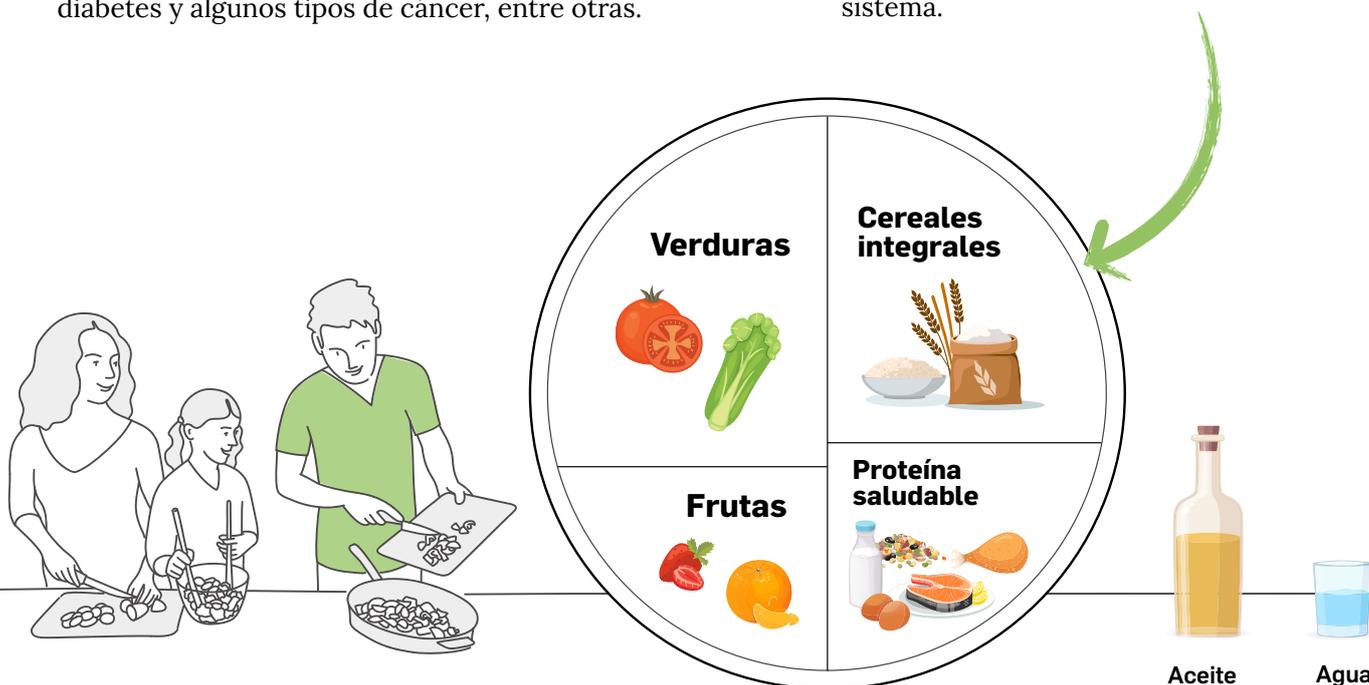


1. Alimentación equilibrada

Los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por defecto como por exceso, se relacionan con numerosas enfermedades no transmisibles de elevada prevalencia y que incrementan el riesgo de mortalidad temprana, como son las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes y algunos tipos de cáncer, entre otras.

¿Qué debemos comer?

Es preferible el consumo de productos frescos, de temporada y de proximidad, contribuyendo así a la sostenibilidad del sistema.



Verduras

Son alimentos que proporcionan una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra. En alguna ocasión se pueden incluir en esta porción tubérculos como patatas o boniato.



Frutas

Es importante comer gran variedad de frutas de todos los colores.



Proteína

Tanto de origen animal (aves, pescados, incluyendo azules por su aporte en omega-3, carnes magras, huevos y lácteos), como de origen vegetal (legumbres y frutos secos).



Aceites

Emplear preferentemente el aceite de oliva, mejor si es virgen extra. Limitar la utilización de grasas de origen animal o de grasas trans.



Cereales integrales

Incorporar a la dieta harinas, pastas y arroces integrales que aportan fibra a la dieta.



Agua

Debe ser la bebida de referencia. Se recomiendan además 1 o 2 raciones de leche. Se puede consumir también un vaso pequeño de zumo natural de frutas al día.

Alimentos cuyo consumo *debe limitarse*



Bebidas azucaradas.
Se pueden sustituir por alguna infusión.



Alimentos **ultraprocesados con alto contenido en grasa y/o sal.**



Dulces y bollería industrial de elevado valor energético.



Carnes ricas en grasa y carnes procesadas (embutidos, salchichas o bacon).



Sal. Se puede sustituir por especias o hierbas aromáticas.



Consumo moderado y ocasional de bebidas alcohólicas.

Formas de cocinado preferente

Se aconseja recurrir preferentemente a la **coCCIÓN, al horno, al vapor o a la plancha.**

Reducir el consumo de alimentos fritos.



2. Actividad física con regularidad

Ayuda en la prevención de enfermedades metabólicas, cardiovasculares, respiratorias, mentales, osteoarticulares, obesidad, cáncer, osteoporosis, etc.

- ✓ **Practicar ejercicio regularmente**, y adaptarlo a la edad y capacidades de la persona.
- ✓ **Reducir el tiempo de actividades sedentarias**, evitando permanecer sentados mucho tiempo, haciendo breves sesiones de estiramientos o dando un breve paseo.



- ✓ Asegurar **periodos de descanso** suficientes para evitar lesiones.

Recomendaciones de actividad física (según OMS)

Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Al menos **60 minutos diarios** de actividad física moderada o intensa.
- Incluir **actividades que fortalezcan los músculos y huesos**, por lo menos tres veces a la semana.



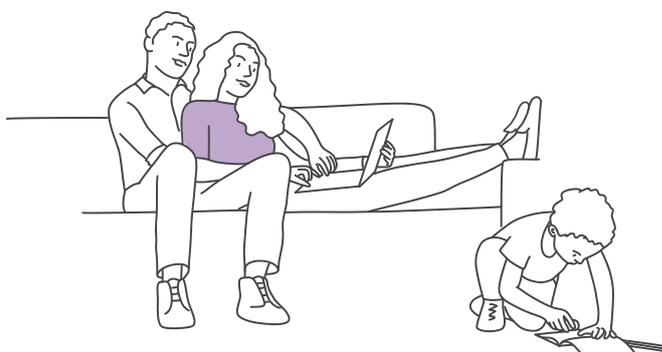
Adultos de entre 18 y 64 años

- Al menos **2,5 horas semanales** de actividad física moderada.
- O al menos **75 minutos semanales** de actividad física intensa.



3. Hábitos de vida saludables

- ✓ **Mantener el estilo de vida mediterráneo tradicional**: reducir el estrés, descansar adecuadamente, tener una adecuada exposición al Sol, con la protección adecuada, etc.
- ✓ **Evitar hábitos tóxicos**: tabaco, drogas de abuso y otras sustancias tóxicas.
- ✓ **Dormir de 7 a 8 horas diarias**. Cuanto menos se duerme, mayor es la probabilidad de aumentar de peso o sufrir obesidad o diabetes, entre otros.
- ✓ Fomentar **las relaciones sociales**.



Con la colaboración de:



Vocalía Nacional de **Alimentación**