

Plenufar 7

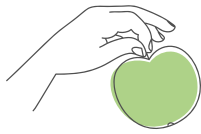
Valoración da calidade de vida e do
benestar nutricional da poboación



Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional
de Alimentación

3 piares para unha boa saúde



**Alimentación
equilibrada**

**Actividade
física con
regularidade**



**Hábitos
de vida
saudables**

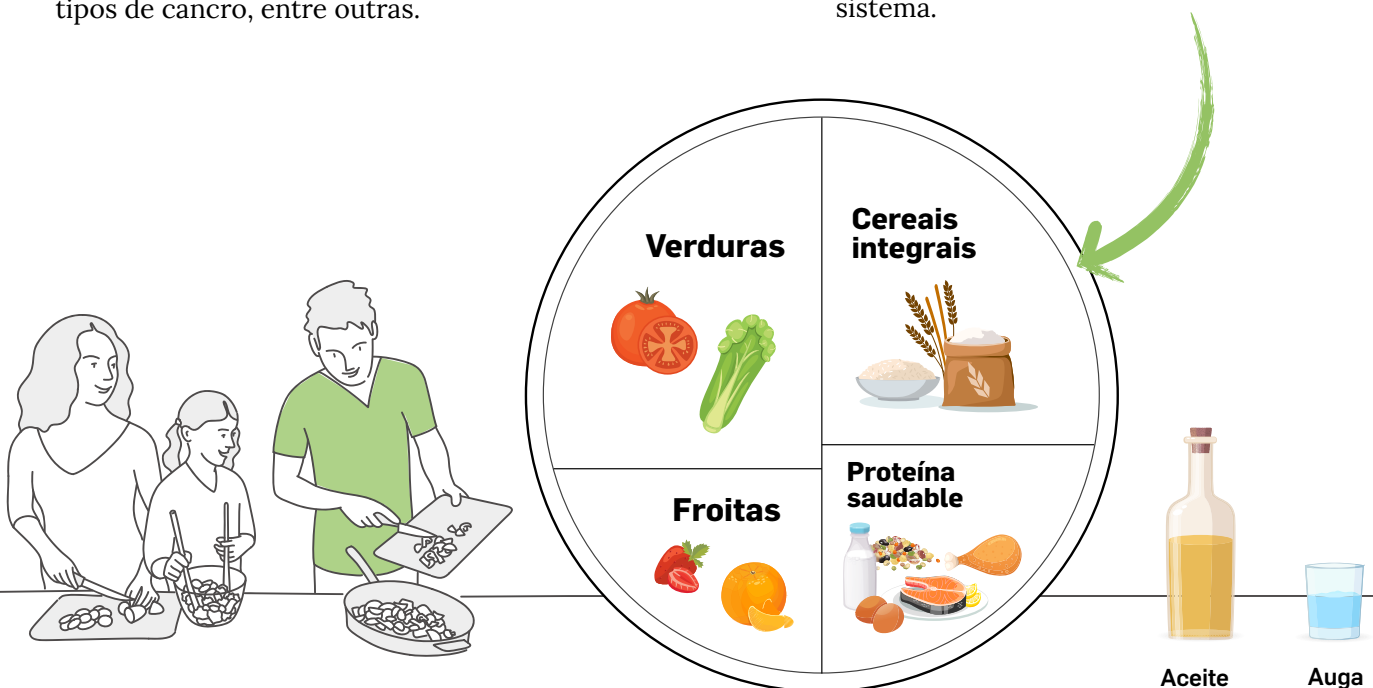


1. Alimentación equilibrada

Os hábitos de alimentación non axeitados, tanto por defecto como por exceso, relaciónanse con numerosas enfermidades non transmisibles de elevada prevalencia e que incrementan o risco de mortalidade temperá, como son as enfermidades cardiovasculares, a obesidade, a diabetes e algúns tipos de cancro, entre outras.

Que debemos comer?

É preferible o consumo de produtos frescos, de tempada e de proximidade, contribuíndo así á sostibilidade do sistema.



Verduras

Son alimentos que proporcionan unha gran cantidade de vitaminas, minerais e fibra. Nalgunha ocasión pódense incluír nesta porción tubérculos como patacas ou boniato.



Froitas

É importante comer gran variedade de froitas de todas as cores.



Proteína

Tanto de orixe animal (aves, peixe, incluíndo azuis pola súa achega en omega-3, carnes magras, ovos e lácteos) coma de orixe vexetal (legumes e froitos secos).



Aceites

Empregar preferentemente o aceite de oliva, mellor se é virxe extra. Limitar o emprego de graxas de orixe animal ou de graxas *trans*.



Cereais integrais

Incorporar á dieta fariñas, pastas e arroces integrais que achegan fibra á dieta.



Auga

Debe ser a bebida de referencia. Recoméndase ademais 1 ou 2 racións de leite. Pódese consumir tamén un vaso pequeno de zume natural de froitas ao día.

Alimentos cuxo consumo *debe limitarse*



Bebidas azucaradas.
Pódense substituír por algunha infusión.



Alimentos **ultraprocesados con alto contido en graxa e/ou sal.**



Doce e bolos industriais de elevado valor enerxético.



Carnes ricas en graxa e carnes procesadas (*embutidos, salchichas ou bacon*).



Sal. Pódese substituír por especias ou herbas aromáticas.



Consumo moderado e ocasional de bebidas alcohólicas.

Formas de cociñado preferente

Aconséllase recorrer preferentemente á **cocción ao forno ao vapor ou a prancha.**

Reducir o consumo de alimentos fritos.



2. Actividade física con regularidade

Axuda na prevención de enfermidades metabólicas cardiovasculares, respiratorias, mentais, osteoarticulares, obesidade, cancro, osteoporose, etc.

- ✓ **Practicar exercicio regularmente**, e adaptalo á idade e capacidades da persoa.
- ✓ **Reducir o tempo de actividades sedentarias**, evitando permanecer sentados moito tempo, facendo breves sesións de estiramientos ou dando un breve paseo.



- ✓ **Asegurar períodos de descanso** suficientes para evitar lesións.

Recomendacións de actividade física (segundo a OMS)

Nenos e adolescentes de 5 a 17 anos

- Polo menos **60 minutos diarios** de actividade física moderada ou intensa.
- Incluir **actividades que fortalezan os músculos e ósos**, polo menos tres veces por semana.



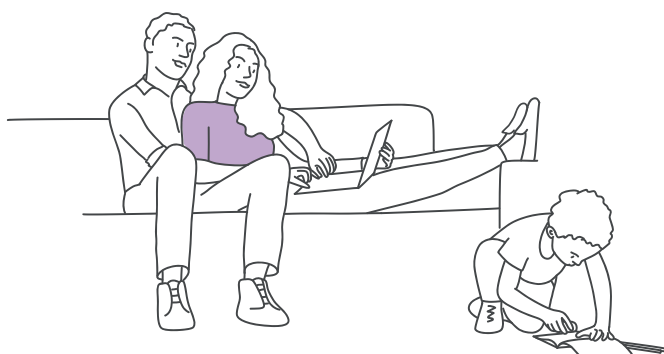
Adultos de entre 18 e 64 anos

- Polo menos **2,5 horas semanais** de actividade física moderada.
- Polo menos **75 minutos semanais** de actividade física intensa.



3. Hábitos de vida saudables

- ✓ **Manter o estilo de vida mediterráneo tradicional**: reducir o estrés, descansar axeitadamente, ter unha adecuada exposición ao sol coa protección axeitada, etc.
- ✓ **Evitar hábitos tóxicos**: tabaco, drogas de abuso e outras sustancias tóxicas.
- ✓ **Dormir de 7 a 8 horas ao día**. Canto menos durmes, maior é a probabilidade de aumentar de peso ou padecer obesidade ou diabetes, entre outras.
- ✓ **Formentar as relacións sociais**.



Con la colaboración de: