

# RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**1**

**En general le recomendamos: aumentar el consumo de fruta fresca y verduras** (idealmente 5 a 7 porciones al día). Aumente el consumo de legumbres (alverja, fríjol, garbanzo, habichuela, maní), lácteos bajos en grasa, cereales integrales, pescado y grasas poli-insaturadas (aceite de oliva). Disminuya el consumo de carnes rojas, grasas saturadas y bebidas azucaradas.

**2**

**Evite el consumo excesivo de sal diario.** Más de 5 gramos de sodio o una cucharadita a ras de sal, equivalen a 2 gramos al día. Por lo tanto, evite el exceso de alimentos enlatados, embutidos, ahumados o en conserva. Si sufre de obesidad, hipertensión, diabetes o enfermedad renal, restrinja el consumo según lo indique su médico y nutricionista.

**3**

**Manténgase hidratado** consumiendo de 7 a 10 vasos de agua al día (vasos de 250ml.) y tenga en cuenta las restricciones médicas.

**4**

**Evite el consumo de azúcares refinados** (productos industrializados). Así mismo, el exceso de fructosa (azúcar de las frutas), contenido en jugos naturales y edulcorantes (sacarosa, sucralosa, aspartame, sacarina).

**5**

**En cuanto a proteínas, prefiera el consumo de pescados y pollo sin piel.** En menor cantidad, las carnes rojas.

**6**

**Evite comer en la calle,** prefiera comer en casa, en familia; no salte ninguna comida, y evite los períodos prolongados de ayuno.

**7**

**Evite el consumo de alimentos fritos.** Utilice de preferencia aceites vegetales. No consuma grasas trans (fritos, comidas rápidas) y alimentos en paquete como (papas fritas, plátanos).

**8**

**Comparta todas las comidas en familia** y en un lugar apropiado sin distracciones, haciendo que estos momentos sean únicos.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Cardiología  
[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)

# BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

## 1

Le recomendamos realizar actividad física, de acuerdo a las capacidades y recomendaciones médicas, que incluya ejercicios de flexibilidad, fuerza muscular o yoga. **Se recomienda iniciar de manera lenta y progresiva para evitar algún tipo de lesión.**

## 2

La recomendación de actividad física para personas entre 18 y 64 años sanas, es la de **realizar 30 minutos diarios, en total de 75 a 150 minutos a la semana.** Actividad aeróbica de intensidad moderada (caminata, marcha moderada o rápida, natación), intercalando trabajo muscular (estiramientos).

- Actividad física moderada: cuando aumenta la frecuencia respiratoria, pero se es capaz de hablar.
- Actividad física intensa: cuando aumenta la frecuencia respiratoria y aparece dificultad para respirar.

## 3

Recuerde que la actividad física reflejada en la práctica regular de deportes, baile y otras actividades en las cuales se involucre la movilidad corporal, **contribuirá a un mejor desempeño en todas sus actividades diarias.**

## 4

**Participe en todas las actividades recreativas (físicas) que se propongan en el círculo familiar (dentro de sus posibilidades).** El involucrarse en ellas, fortalecerá sus vínculos, lo que le brindará un mayor apoyo en situaciones de dificultad.

## Recomendaciones generales

- Tenga en cuenta que la actividad física regular ayuda a tener períodos de sueño reparador y saludable.
- Si realiza actividad al aire libre, aplíquese bloqueador mínimo al 30%, sombrero para proteger el rostro, gafas con protección UV, vestido y zapatos adecuados. Haga estiramientos con calentamiento antes y después, evite los excesos.
- Si practica alguna actividad que requiera una exposición prolongada al sol, aplique protector solar cada 4 horas y manténgase hidratado.
- Una buena alimentación acompañada de actividad física, es fundamental para un envejecimiento activo y saludable.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Cardiología  
[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)