Recomendaciones para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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.

Evite el consumo excesivo de sal diario. Más de 5 gramos de sodio o una cucharadita a ras de sal equivale a 2 gramos al día. Por lo tanto, evitar el exceso de alimentos enlatados, embutidos, ahumados o en conserva.

Si usted sufre de obesidad, hipertensión, diabetes o enfermedad renal, restrinja el consumo de sal según lo indique su médico y nutricionista.

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

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

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

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

Beneficios de realizar ACTIVIDAD FÍSICA

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

1 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”.

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 intenso: 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.

Beneficios de realizar ACTIVIDAD FÍSICA

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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.

5 Sí realiza actividad al aire libre; Aplíquese bloqueador mínimo al 30%, si la exposición solar es prolongada, aplíquelo cada 4 horas, use sombrero que proteja la cara, utilice gafas con protección UV, vestido y zapatos adecuados; Haga estiramientos y calentamiento antes y después, evite los excesos, manténgase hidratado.

6 Tenga en cuenta que la actividad física regular ayuda a tener periodos de sueño reparador y saludable.

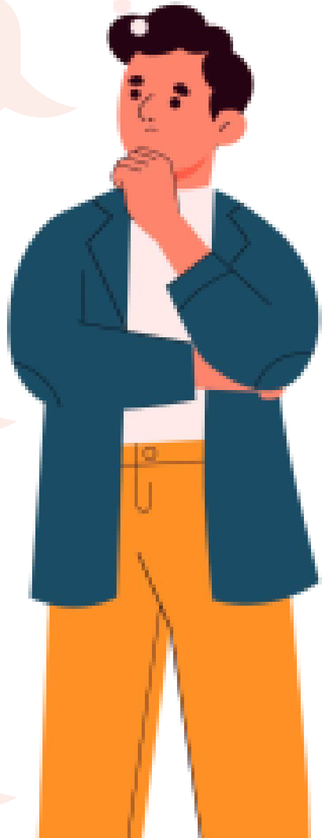
7 Una buena alimentación acompañada de actividad física, es fundamental para alcanzar un envejecimiento activo y saludable.

¿Qué hacer para dejar de consumir licor?

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

El consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de padecer entre otros: cáncer de cavidad oral, faringe, laringe, esófago, colon recto y mama.

Le recomendamos NO consumir licor o disminuir al máximo el consumo.



Este también produce cirrosis hepática que con lleva a cáncer hepático.

Evite lugares que le faciliten el consumo y la compañía de personas que le hagan beber más de lo que debido.

Recuerde que el consumo de licor, puede minimizar o potenciar el efecto de algunos medicamentos y desencadenar efectos nocivos severos.

En el caso de tratamientos con antibióticos, disminuye su efecto y puede producir falla en el tratamiento.

¿Qué hacer para dejar de fumar?

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

- Evite la exposición al humo de tabaco, sea personal o de otro, esta es una de las principales causas de muerte y de enfermedad evitable en el mundo.
- El consumo de tabaco aumenta el riesgo de padecer, entre otros: cáncer de boca, garganta, laringe, faringe, enfermedades y manchas dentales. Así mismo, disminuye el sentido del gusto, causa mal aliento, cáncer de esófago, gástrico, del colon y páncreas; está relacionado con el cáncer de mama, alteraciones fertilidad masculina, impotencia sexual, cáncer de próstata.
- La exposición al humo de tabaco produce alteración en el metabolismo de las grasas, (colesterol, triglicéridos), aumenta el colesterol malo y disminuye el bueno.
- Este también ocasiona obstrucción de las arterias, aumentando el riesgo de trombosis, (ataques cardiacos y cerebrales).
- Sí usted tiene dificultad para dejar de fumar busque apoyo médico para que lo direccione a una clínica de cesación de tabaco, apóyese también en su familia.