Curridabat
CIUDAD DULCE

Guía cantonal de hábitos saludables

para personas adultas de 18 años a 65 años

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud integral como el **estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo.** Los hábitos saludables son pilares importantes para obtener bienestar a lo largo de las distintas etapas de la vida.

El objetivo principal de esta guía es proporcionarle a la ciudadanía del cantón de Curridabat, información práctica y recomendaciones generales para promover hábitos saludables en la edad adulta. Llevar un estilo de vida saludable ayuda a disminuir el riesgo de enfermar y mejora la calidad de vida.

Nutrición

·Consumí alimentos ricos en omega-3 como pescado, nueces, semillas de linaza o chía, aceite de oliva, canola o soja, ya que disminuyen el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer y enfermedades neurodegenerativas como demencias.

· El consumo de azúcar no debe sobrepasar las 9 cucharitas de azúcar al día (recordá que las jaleas o mieles también cuentan como azúcar)

·Disminuí el exceso de sal y los condimentos artificiales.

· Preferí agua en lugar de bebidas azucaradas.

·Podés saborizar el agua con rodajas de frutas.

·Debés consumir cantidades adecuadas de potasio para evitar la debilidad en los músculos y latidos irregulares en el corazón. Consumí frutas como el melón y cítricos, y verduras como el brócoli, tomate, papas y leguminosas (frijoles, garbanzos, etc.).

· Evitá los alimentos refinados como la repostería y demás alimentos procesados porque contienen preservantes y colorantes artificiales que dañan tu intestino.

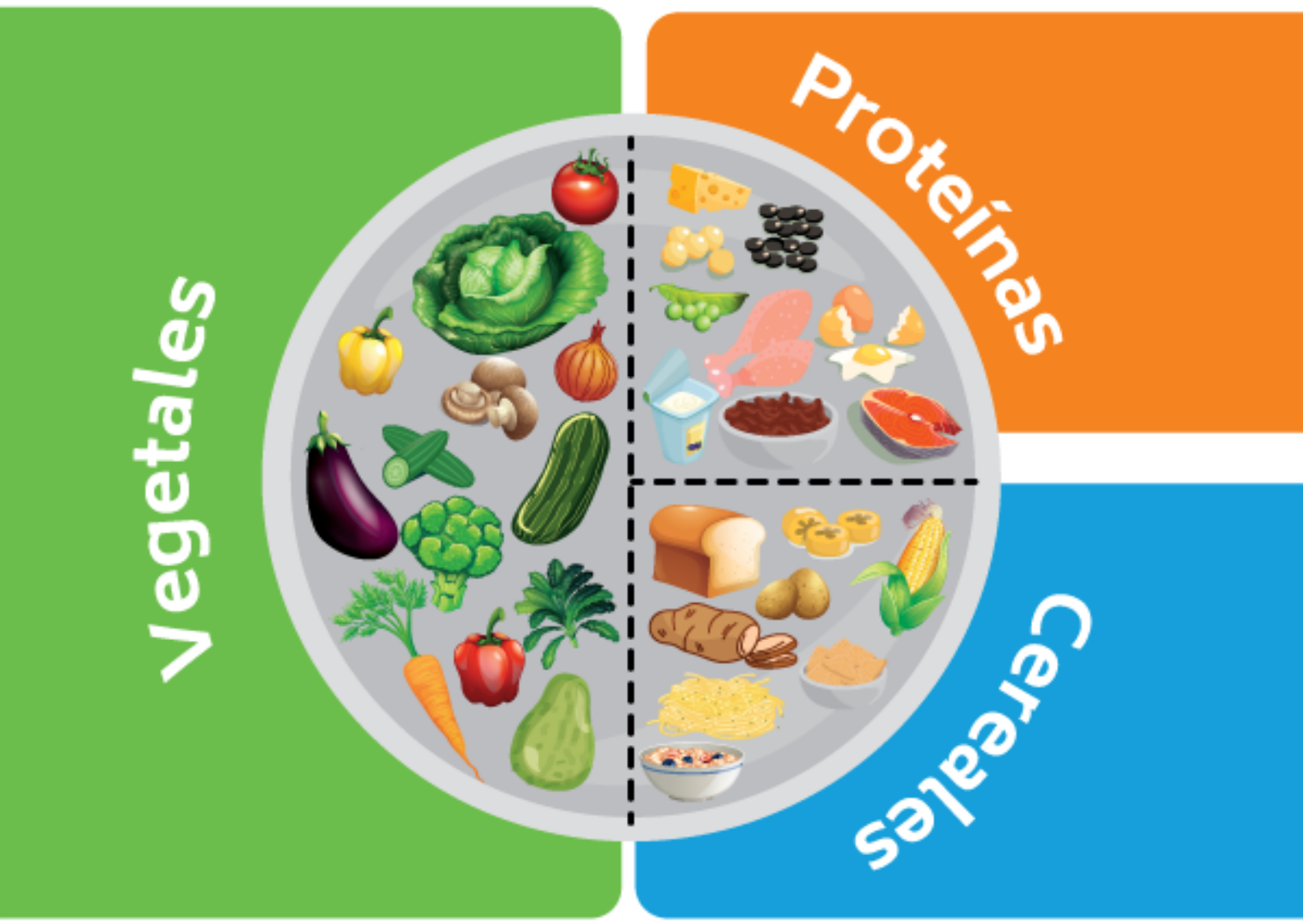
Hidratación
De 6 a 8 vasos al día

Frutas
Consumir 2 o 3 diarias

Grasas saludables
Aguacate, semillas, nueces o aceites

El método del
plato saludable

A continuación, te presentamos el método del plato; una guía visual para realizar una **comida completa, variada y saludable.** El método consiste en dividir el plato en 4 partes y llenar la mitad del plato de verduras y hortalizas, una cuarta parte de cereales o tubérculos y la otra cuarta parte del plato de alimentos proteícos. **Este método se puede aplicar a las 3 comidas principales del día como desayuno, almuerzo y cena.**



1/2 Plato de vegetales crudos o cocinados:
Ensaladas, picadillos, vegetales salteados o al horno, cremas o sopas de verduras.
Grupo de vegetales: Lechuga, pepino, hongos, tomate, palmito, zanahoria, coliflor, brocoli, chile dulce, cebolla, espinacas, vainicas, limón, kale, chayote, zucchinni, berenjena y chicasquil.

1/4 Plato de alimentos proteicos: Leguminosas (garbanzos, lentejas, frijoles, chícharos, cubaces) quinoa, carnes bajas en grasa, pollo sin piel, pescado, huevos y yogurt natural.

1/4 Plato de cereales o tubérculos: pasta, pan o avena integral, tortillas, yuca, papas, camote, plátano maduro, arroz integral, elote o maiz.

Alimentación masculina:

En algunas ocasiones, la alimentación de los hombres suele ser monótona, por lo que no cubre sus necesidades de nutrientes. Por esto, es importante que los hombres traten de consumir variedad de frutas y vegetales de todos los colores (morado, rojo, verde, blanco, naranja y amarillo) para obtener la mayor cantidad de nutrientes.

El alto consumo de grasa saturada proveniente de carnes, huevos y lácteos está asociado a problemas de fertilidad masculina y disfunción eréctil debido a la obstrucción de las arterias.

Mantené un peso saludable, evitá el consumo excesivo de lácteos (mantequilla, leche, queso, etc.) y realizá ejercicio al menos 4 veces por semana para disminuir el riesgo de cáncer de próstata y de enfermedades cardiacas.

Alimentación femenina:

Una ingesta de alimentos saludables te va a permitir mantener un peso saludable, sentirte bien y prevenir enfermedades crónicas a futuro.

Al cumplir los 40 años el metabolismo de las grasas disminuye, por lo que aumenta la retención de líquidos y la grasa se acumula especialmente en el abdomen. En esa etapa es primordial controlar el colesterol y evitar la osteoporosis. Por esta razón te recomendamos lo siguiente:

Aumentá el consumo de agua y de fibra natural (frutas y verduras

Reducí el consumo de sal y condimentos altos en sodio para evitar la retención de líquidos.

Consumí a diario alimentos ricos en calcio como vegetales de color verde intenso (brócoli y espinaca), las sardinas, los frijoles blancos y las semillas de sésamo o ajonjolí.

Vida Activa

Realizar ejercicio regularmente te ayuda a controlar el apetito, mejorar el estado de ánimo y tener una mejor calidad de sueño. **Las personas que hacen actividad física habitualmente tienen mejor salud tanto física como psicológica: sienten menos estrés, tienen una autoestima más elevada y un mejor rendimiento laboral**

Además, reduce el riesgo de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares, diabetes, depresión, demencia y muchos tipos de cáncer.

Las recomendaciones de actividad física para adultos según la OMS son las siguientes:

- Mínimo de 150 a 300 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada, o 75 a 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, además de actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.

Las actividades aeróbicas como caminar, correr o andar en bicicleta, mejoran la salud cardiovascular y fortalecen los huesos. La **actividad de fortalecimiento muscular** como el entrenamiento de resistencia con bandas elásticas o levantamiento de pesas, mejora la fuerza muscular, la resistencia y la potencia. **Las actividades de equilibrio** como caminar hacia atrás, pararse sobre una pierna, yoga y taichi, ayudan a reducir el riesgo de caídas.

Las actividades recreativas son un componente básico para el desarrollo y la expresión de la creatividad. Las mas recomendadas son: salir de paseo, especialmente a lugares en contacto con la naturaleza, visitar familiares y amigos, ver películas divertidas, ver o escuchar programas de humor, participar en juegos de mesa, caminar, salir de compras, ir a un café, cocinar, bailar, pintar, escuchar música, tocar algún instrumento musical, leer, entre otros.

Descubrí lo que te gusta y sacá tiempo para hacerlo, la municipalidad cuenta con muchos inmuebles donde se realizan talleres y actividades que puedes aprovechar.

Hábitos Saludables

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva nuestro bienestar físico, mental y social.

• Procurá tener a mano una botella de pajilla con agua, para que te hidratés constantemente

• Mantené un bajo nivel de estrés con técnicas de respiración lenta y profunda, relajación muscular progresiva, meditación, yoga o escuchar música relajante.

• Dormí entre 7 y 9 horas al día para que el organismo pueda funcionar al 100%. El déficit de sueño se asocia a ansiedad, obesidad, peor rendimiento mental, problemas de concentración, memoria y razonamiento y alteración del estado de ánimo

• Evitá el consumo de sustancias adictivas como drogas, tabaco o alcohol que pueden causar enfermedades terminales del hígado e incluso demencia alcohólica.

•Mantené relaciones saludables de pareja, amistad, familiares o profesionales, ya que son uno de los principales predictores de salud a largo plazo.

• Para absorver el calcio se requiere de la vitamina D. Por esto se recomienda exponerse al sol durante 15 minutos al día, esto produce vitamina D.

• Sé precavido con el uso de fármacos, no te automediqués y acude a los chequeos anuales.

• Cuando tengás dudas sobre tu salud, acudí a un profesional en salud, internet o personas sin formación en salud no son fuentes confiables de información.

Nunca es tarde para hacer cambios en tu estilo de vida. Recordá realizar los ajustes poco a poco para que los cambios sean más duraderos en el tiempo.

Curridabat
CIUDAD DULCE

Este documento forma parte de un grupo de guías dirigidas a distintas poblaciones según la etapa de la vida. Si deseás acceder a las demás guías ingresá a la página de la Oficina de Salud Integral de la Dirección de Responsabilidad Social:

www.curridabat.go.cr/saludintegral

Mas información: Dra. Priscilla Marín. CPN.1794
E-mail: priscilla.marin@curridabat.go.cr
*Ilustraciones tomadas de www.freepik.es