

# Cuídate...por ejemplo

## POR EJEMPLO...ALIMENTACIÓN SANA Y EJERCICIO MEJORAN TU CALIDAD DE VIDA

Más de 1.000 personas cumplimentaron el test de valoración de riesgo de padecer diabetes tipo 2 en los próximos 10 años (Test FINDRISK), y los datos nos dicen que casi la mitad de la población tiene exceso de peso, y un 48% no realiza suficiente actividad física.

Además, un 40 % no come verduras o frutas a diario.

Por eso Cruz Roja te recuerda la importancia de cuidar tu alimentación y hacer ejercicio

Los estudios demuestran que la mala alimentación, y el exceso de peso influyen negativamente en nuestra salud y en nuestro estado de ánimo. Tú puedes mejorar esto de forma activa:

- por ejemplo, realiza actividad física moderada de forma periódica. Es decir, intenta realizar unos 30 minutos diarios de ejercicio, o al menos 4 horas a la semana.
- por ejemplo, evita la obesidad y el sobrepeso excesivo; y si las padeces, pierde un 5% o más de tu peso.
- por ejemplo, aumenta el consumo de frutas y verduras.
- por ejemplo, intenta reducir el consumo de grasa (sobre todos las grasas animales).
- por ejemplo, aumenta el consumo de fibra natural en tu dieta.
- por ejemplo, recuerda que si no fumas, mantienes a raya la báscula, haces actividad física de forma regular y comes verdura, consigues una reducción significativa en el riesgo de desarrollar insuficiencia cardiaca.
- por ejemplo, recuerda que suplementar la dieta con aceite de oliva y algunos frutos secos disminuye el riesgo de inflamación de la pared de las arterias.
- por ejemplo, recuerda que las manzanas y las peras protegen de sufrir un ACV (accidente cerebrovascular).

### Datos del personal laboral y voluntariado

Esa encuesta refleja que el 44% del personal laboral tiene exceso de peso (el 52% del voluntariado), casi la mitad no realiza suficiente ejercicio físico (el 40% del voluntariado), y el 41% de ambos colectivos no toma suficiente fruta y verdura.

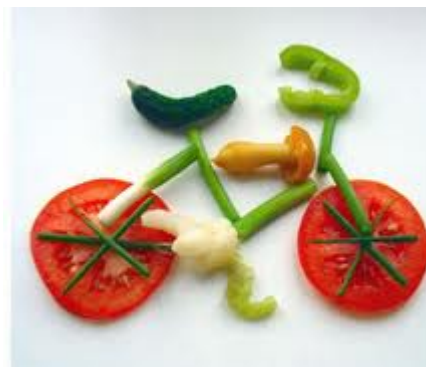
### ¿Es buena inversión comer sano y hacer ejercicio?

Los estudios incluso llegan a demostrar que tomar varias piezas diarias de frutas y verduras al día mejora el estado de ánimo. La gente que come mucha fruta y verdura parece que tiene más probabilidad de sentirse más feliz, más tranquila y con más energía en su día a día.

### ¿Es muy caro comer sano?

Algunos consejos para ahorrar en la cesta de la compra: compra marcas blancas; compra productos de temporada (estarán en su mejor momento, y más baratos); compra productos no perecederos en oferta; compra el pescado y la carne congelados; incluso algunas verduras también salen más rentables si están congeladas o en conserva; ten cuidado con las promociones y los envases grandes (no siempre el envase más grande es lo más económico); y fíjate en el precio por kilo o por litro, que obligatoriamente debe acompañar al precio de venta al público. Hay que fijarse también en la fecha de caducidad del artículo en oferta.

El mejor ahorro es no comprar más de lo que se necesita.



### ¿Y si como fuera?

Si comes en un restaurante, siempre puedes elegir platos más saludables (ensaladas, verduras, alimentos a la plancha, frutas), evitar las bebidas alcohólicas y evitar los postres altamente calóricos; y si te traes la comida de casa puedes intentar hacer menús semanales para que sean variados, no saltarte ninguna comida, y cuidar la higiene de tus manos y recipientes.

### ¿Y la actividad física?

Durante tu jornada laboral puedes hacer ejercicio: usa más la escalera y menos el ascensor, o bájate una parada antes del metro o autobús.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española