

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO...ALIMENTACIÓN SANA Y EJERCICIO MEJORAN TU 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).

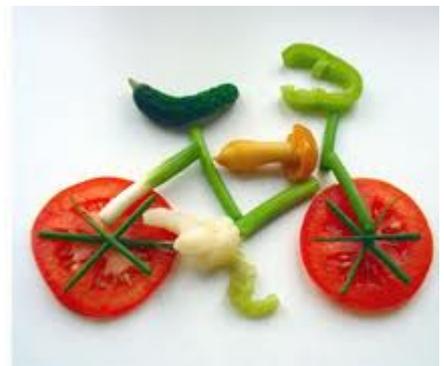
¿Es buena inversión comer sano y hacer ejercicio?

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?

Disponemos de algunos consejos generales 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, envases grandes y ofertas (no siempre el envase más grande es la opción más económica); y fíjate siempre 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.



¿Alguna recomendación para personas mayores?

En las personas mayores debemos disminuir el aporte de pescados, carnes, huevos y legumbres a dos raciones a la semana. También conviene incrementar la ingesta de agua.

¿Y para la infancia?

Debemos procurar que los niños y niñas disminuyan el consumo de ciertos alimentos, como bollería y snacks (patatas fritas, chucherías, refrescos...), y promover el consumo de lácteos, frutas, hortalizas y pescados. Hay que prestar especial atención al desayuno, que debe ser abundante y variado. Además, hay que recordar que jugar con el nombre de las verduras aumenta su consumo entre los niños, ya que el empleo de nombres atractivos para los alimentos saludables aumenta la probabilidad de selección y consumo por este grupo de población (por ejemplo, convierte a las zanahorias en "el alimento con poder de visión de rayos X" o a las espinacas en "el alimento de los superhéroes").

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española