

# Cuídate...por ejemplo

## POR EJEMPLO... CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Como dice el refrán: *“Eres lo que comes”*  
Tener en cuenta algunas recomendaciones alimenticias puede provocar grandes beneficios en nuestra salud

Una alimentación correcta produce mejoras inmediatas en el estado de salud, y reduce la incidencia de muchas enfermedades. Aprovechando que el próximo 28 de mayo se celebra el *Día Nacional de la Nutrición*, Cruz Roja te recuerda la importancia de alimentarse de forma sana.

Los alimentos y las cantidades a elegir dependen de la situación de cada persona, pero existen unas recomendaciones generales:

- por ejemplo, bebe al menos 2 litros de agua diariamente (8 vasos)
- por ejemplo, dale color a tus platos: consume al menos un plato de verdura diario y dos piezas de fruta
- por ejemplo, consume alimentos con cereales a diario
- por ejemplo, toma pescado al menos dos veces por semana
- por ejemplo, toma al menos 2 tazas de leche o productos lácteos todos los días
- por ejemplo, incluye en tu dieta legumbres todas las semanas
- por ejemplo, usa el aceite de oliva
- por ejemplo, cocina con poca sal y modera el consumo de alcohol
- por ejemplo, no olvides hacer ejercicio habitualmente

### CALCULA TU PESO IDEAL

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kilos}}{(\text{Talla en metros})^2}$$

Clasificación	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Peso bajo	<18,50
Normal	18.5 - 25
Sobrepeso	25 - 30
Obesidad	≥30,00

Haz click en el siguiente enlace y calcula tu IMC

[http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/calculos\\_personales.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/calculos_personales.htm)

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO FRECUENTE



CONSUMO DIARIO



### ¿Qué alimento es el más completo?

Salvo la leche materna, no hay ningún alimento completo. Por eso nuestra alimentación tiene que ser muy variada.

*“Es que yo como fuera de casa”*

Eso no tiene que ser un problema. Si comes en un restaurante, siempre puedes elegir platos más saludables (ensaladas, verduras, alimentos a la plancha, frutas)

### Evita el riesgo

De los diez factores de riesgo que la OMS considera claves como productores de enfermedad crónica, cinco tienen relación directa con la dieta (hipertensión, obesidad, sedentarismo, aumento de colesterol y falta de consumo de frutas y verduras).

Una dieta equilibrada evita que estos factores dañen nuestra salud.

Invierte en salud. Cúidate...por ejemplo.

Más información en : [www.sobrealimentacion.es](http://www.sobrealimentacion.es)

[http://www.cruzrojajuventud.es/portal/page?\\_pageid=1139,16258439&\\_dad=portal30&\\_schema=PORTAL30](http://www.cruzrojajuventud.es/portal/page?_pageid=1139,16258439&_dad=portal30&_schema=PORTAL30)

Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española