



## VIDA SANA

- La OMS define la salud como **"UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL"** y no solo la ausencia de enfermedad.
- Los hábitos alimentarios se inician en los primeros años de vida y **SON CLAVES PARA EL FUTURO DESARROLLO DE LA PERSONA**, siendo uno de los hábitos más difíciles de modificar en la edad adulta.
- Una dieta poco saludable y la falta de actividad física están entre los principales **FACTORES DE RIESGO** para la salud.
- El aumento de la **PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PROCESADOS Y EL CAMBIO DE ESTILOS DE VIDA** han ocasionado cambios importantes en los hábitos alimentarios de las personas en todo el mundo.

## DIETA SALUDABLE



**UNA VIDA SANA SE FUNDAMENTA EN: ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y DESCANSO.**

 <p><b>EQUILIBRIO ENTRE LA INGESTA Y EL GASTO CALÓRICO</b>, evitando así el aumento del peso corporal a expensas de masa grasa.</p>	 <p><b>CONSUMO DE VERDURAS</b> (2 raciones por día) Y <b>FRUTAS</b> (3 piezas por día), a ser posible de temporada y de proximidad, por contener mayor cantidad de nutrientes y sustancias bioactivas.</p>	 <p><b>HIDRATACIÓN ADECUADA</b> (a base de agua, evitando bebidas azucaradas y carbonatadas).</p>
 <p><b>REDUCIR LA INGESTA DE GRASAS SATURADAS</b> (origen animal) a menos del 10% de la ingesta calórica y limitar las <b>GRASAS TRANS</b> (procesados) a menos del 1% en favor de las <b>GRASAS NO SATURADAS</b> (origen vegetal, en especial aceite de oliva virgen).</p>	 <p>Mantener el <b>CONSUMO DE SAL</b> por debajo de 5 gr por día, equivalente a 2 gr de sodio, nos ayuda a prevenir la hipertensión arterial y reduce el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, en la población adulta.</p>	 <p><b>LIMITAR EL CONSUMO DE AZÚCAR LIBRE</b> a menos de un 10% de la ingesta calórica total. Para aumentar los beneficios de una dieta saludable se debería reducir el consumo a menos del 5%.</p>

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La promoción de una dieta adecuada dentro de un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**, que incluya la **PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA** adecuada, **EVITANDO EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO** y otro tipo de **SUSTANCIAS TÓXICAS**, junto con una **BUENA GESTIÓN EMOCIONAL** que nos aleje

de vivir en un estado de estrés continuado, son las claves para mantener una **BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL**, protegiéndonos de las enfermedades no transmisibles ya mencionadas como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer .

