

**HÁBITOS SALUDABLES
EN PERSONAS CON
DIVERSIDAD FUNCIONAL**

3

dislabor 

“Alimentación y actividad física”





¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.



¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA ALIMENTACIÓN CON LA SALUD?

Hoy día, la alimentación es un tema que suscita polémicas y que se encuentra en boca de todos. Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y de la nutrición en las últimas décadas revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos que hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de la sabiduría popular.

Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud. Cada estudio, cada investigación, nos reafirma en que la idea de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes.

Por tanto, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro, colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.



¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.





LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA SEGÚN LA OMS

La OMS (Organización Mundial de la Salud) es quien establece las directrices principales sobre una alimentación saludable, sobre las que se basan las diferentes entidades encargadas de diseñar las guías alimentarias, entre las que se encuentran las Pirámides Alimentarias. Estas recomendaciones de alimentación se resumen en:

- Basar la alimentación en alimentos de origen vegetal: frutas y verduras principalmente, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Se recomienda incluir verduras en cada ingesta, siendo un mínimo de 400 gramos diarios, y tomar al menos 3 piezas de fruta al día (unos 200 gramos por toma).
- Limitar el consumo de grasas, sobre todo las de procedencia de productos ultraprocesados, y tratando de que la mayor proporción de las grasas que se ingieran sean instauradas (de origen vegetal en su mayoría).



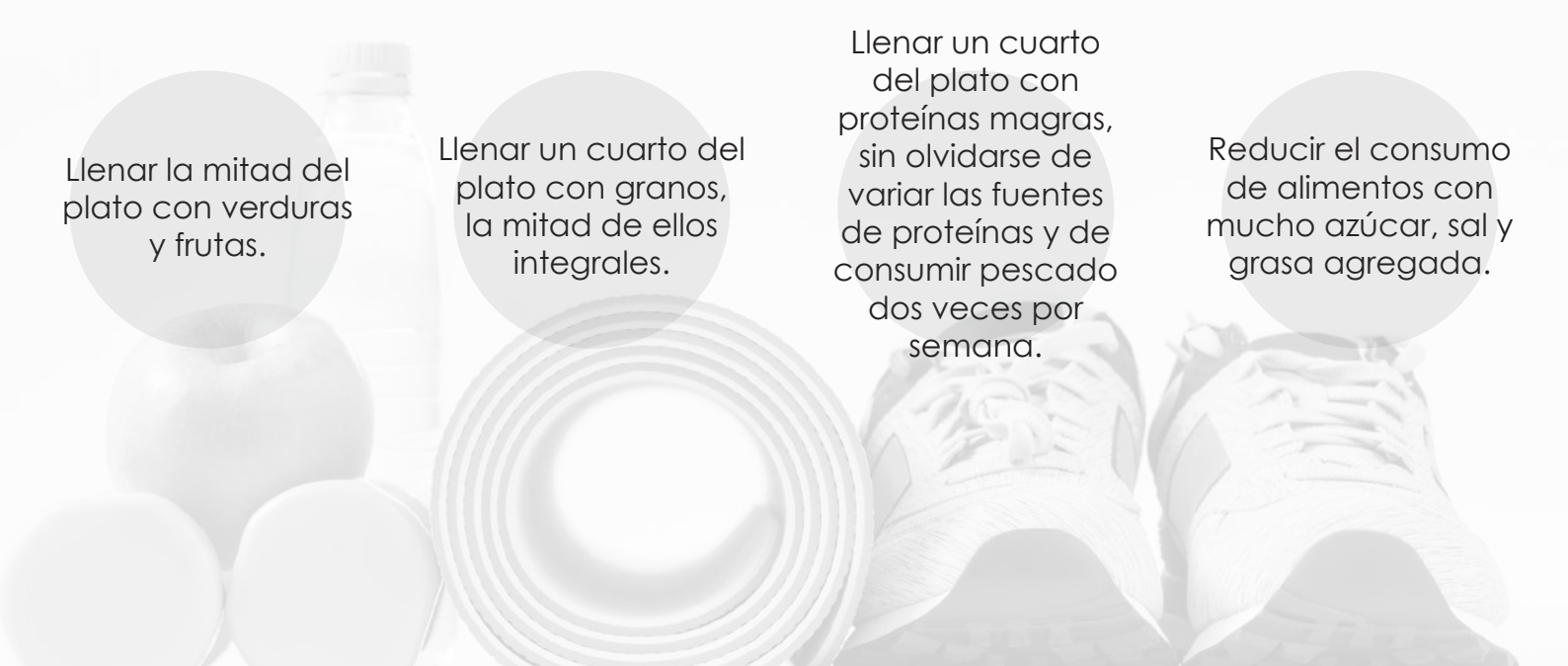
- Limitar el consumo de azúcares libres y añadidos. El consumo máximo de azúcares no debe superar los 25 gramos diarios, preferentemente, para un adulto sano. Para ello se deben evitar los refrescos y productos ultraprocesados.
- Limitar el consumo de sal y sodio. Su consumo debe estar por debajo de los 5 gramos diarios (cifras que se duplican en España). Para ello se deben evitar las salazones y los productos ultraprocesados.

¿CÓMO DISEÑAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Para tener una dieta balanceada y saludable, debes consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes.

Lo mejor es elegir los alimentos que tengan más nutrientes de cada grupo de alimentos cada día, es decir, los que están repletos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y que tengan pocos carbohidratos refinados, como azúcar y harina blanca. Elige alimentos como verduras, frutas, granos integrales, y carne y pescado magros. También puedes optar por las fuentes orgánicas de alimentos. (Orgánico significa que no se les ha aplicado pesticidas, hormonas ni antibióticos sintéticos a los cultivos mientras crecían, ni al alimento que se daba a los animales de los cuales provino el alimento, ni a los animales).

Probablemente te darás cuenta de que estos alimentos frescos ofrecen más nutrientes y menos azúcar que los alimentos procesados.



Llenar la mitad del plato con verduras y frutas.

Llenar un cuarto del plato con granos, la mitad de ellos integrales.

Llenar un cuarto del plato con proteínas magras, sin olvidarse de variar las fuentes de proteínas y de consumir pescado dos veces por semana.

Reducir el consumo de alimentos con mucho azúcar, sal y grasa agregada.

La **actividad física** ha demostrado ser un factor de prevención importante en, al menos, 35 patologías crónicas y, además, constituye un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas a lo largo de los años. Por eso, la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) estableció el 6 de abril como **Día Mundial de la Actividad Física**.

Sin embargo, el porcentaje de población en España, según la última Encuesta Nacional de Salud, que se mantiene inactiva es muy alto: más del 40% de personas mayores de 15 años se declara sedentaria; a estos porcentajes hay que sumar los de las personas que no cumplen los **mínimos de actividad física recomendada**.

EJERCICIO EN LA DIETA

El ejercicio es una parte muy importante de mantener una vida saludable, aunque no ha de ser igual para todas las edades y para todas las personas. Debe ser adaptado a la edad y **características físicas de cada persona**.

En términos generales, **la OMS** recomienda que los niños realicen al menos una hora de ejercicio físico vigoroso diario, ya sea mediante gimnasia, juegos, carreras o saltos, y realizar actividades físicas al aire libre. Si el ejercicio se realiza durante más de una hora, se mejoran los beneficios para la salud del individuo.

Las personas **mayores de 18 y hasta los 64 años**, deberán realizar al menos 150 minutos de actividad vigorosa a la semana. La actividad física debería tener una duración mínima de diez minutos. Si se realizan hasta 300 minutos de ejercicio físico, los resultados para la salud serán mejores.

Los mayores de 65 años deben realizar 150 minutos semanales de **actividad física moderada**, a realizar en sesiones de al menos 10 minutos. Estos adultos deben realizar ejercicio físico que favorezca su equilibrio y mejore su actividad muscular.

Como medida general, es importante intentar establecer el ejercicio físico dentro de las **actividades de la vida diaria**; siempre que se pueda, subir y bajar escaleras, dejar el transporte más lejos de la parada correspondiente para caminar, aparcar el coche lejos del lugar de trabajo, etc., esto ayudará a mantenerse activo físicamente sin apenas notarlo.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la Osteoporosis.
- Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.
- Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a las personas mayores a mantener su independencia personal.
- Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.
- Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes. Y, en niños, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices



dislabor



www.dislabor.es

Pol. Ind. Torrehierro, C/ Ingeniero
Goicoechea, parcela R28, CP 45600,
Talavera de la Reina (Toledo)

Tlf. / Fax: 902 363 663 / 926 502 592